

کتاب خانہ طبیب | Facebook



سے دفع کردو
معلومات
وآل و جواب

نک (مدل چسب سر)
حرکتیں
کو؟

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون سالہ

ہمدرد صحت دہلی

نمبر ۲

بابت اکتوبر سنہ ۱۹۲۵ء

فہرست مضامین

۳۰	ستان میں اسناد و قریب کا مسئلہ	لشنت جرنل جے بی بیس
۸	ادارہ	کی تربیت
۱۳	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔	سے مسوری تک
۲۸	ادارہ	مزلے آپ کو؟
۳۱	ادارہ	دفعہ کردہ
۳۳	ترجمہ	طوالت
۳۷	ادارہ	ساب کی اونچی حرکتیں
۴۲	ایڈیٹر	ال دجواب

نگراں
حکیم حاجی عبدالحمید صاحب، دہلی
ہفتہ
حکیم حافظ محمد سعید، دہلی

قیمت

فی پرچہ (مع محصول ڈاک) صرف ۳۰
سالانہ (مع محصول ڈاک) صرف ایک روپیہ

خریداری

جب بھی خط و کتابت کریں خریداری نمبر کا حوالہ
ضروری ہے۔ حوالہ نہ دینے کی صورت میں شاید
کوئی کارروائی عمل میں نہ آئے۔

مضمون نگار

حضرات اپنے پاس مضامین کی نقل ضرور رکھ
کریں کیوں کہ یہ ممکن ہے کہ ادارہ کے پاس سے
مضمون ضائع ہو جائے اور ادارہ اس کا ذمہ دار
نہیں ہے۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری نمبر ان کا سالانہ چندہ

تم ہو گیا۔ براہ کرم آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر

بھیج کر مضمون فرمائیں۔ عدم وصولی چندہ کی صورت میں رسالہ بذریعہ

وی۔ پی۔ بیس خدمت کیا جائے گا جس کا وصول کرنا آپ کا اخلال

تقرض ہو گا۔

خادم مینجدر

خریداروں کے لیے ضروری نوٹ

اس رسالے کی چٹ پر آپ حضرات کا خریداری نمبر تبدیل ہو گیا ہے۔ ازراہ کرم اسے غور

سے دیکھ لیجیے اور خط و کتابت کے وقت اس کا حوالہ دیا کیجیے۔

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیف پریس دکی دروازہ، دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد

ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی، سے شائع کیا



ہماری سب حرکتیں ہمارے اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً اعصاب آپ
جو جاتیں تو ہم ہاتھ نہیں ہلا سکتے۔ اچھی تک نہیں اٹھا سکتے۔ اسی طرح "قوت باہ"
اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جب تک ہمارے جسم
میں مضبوط دماغ اور مضبوط پٹے نہ ہوں گے کسی اور
دواسے ہماری یہ قوت پیدا نہیں ہو سکتی

معجون شباب آور

اعصاب کو بے انتہا قوت دیتی ہے۔ دماغ اور دل پر خاص اثر ڈالتی ہے۔ اعتدال سے ہٹ جانے اور
فطرت کے قوانین کی پابندی نہ کرنے سے جب مردانہ قوت میں کمزوری آجاتی ہے تو "معجون شباب آور"
ہی دور کر سکتی ہے کیوں کہ اسے ہی مقصد کے لیے خاص طور پر جدید تحقیقات کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے۔

لا تعدد مرد جب بایوس ہو گئے تو بالآخر انہوں نے "شباب" اور استعمال کی اور انہوں نے اپنی کھوئی ہوئی
انرجی اور طاقت حاصل کر لی۔ اگر آپ بھی کمزور ہیں اور اب دل و دماغ آپ کے کمزور ہو چکے ہیں، طبیعت پر مردہ ہو
تو آپ کے لیے "معجون شباب آور" کا استعمال ضروری ہے، یہ آپ کے ارمان پورے کرے گی۔ آپ کے جسم کو
نئی قوت سے بھر دے گی، آنکھیں روشن اور چہرہ سرخ و سفید ہو جائے گا۔ آج ہی ایک خط لکھ کر منگائیے۔

قیمت ۱- فی شیشی (بیس دن کے لیے) پانچ روپے (دھڑ)

بھدر دوا خانہ (شباب ڈپارٹمنٹ) دھڑلی

نوٹ ۱- (پتے پر شباب ڈپارٹمنٹ منظور کیے)

ہندستان میں انسدادِ قِول کا مسئلہ

از فہرست جنرل ہے۔ بی۔ بیس۔ سی۔ آئی۔ ای۔ او۔ بی۔ ای۔ کے۔ ایچ۔ ایس۔ آئی۔ ایم۔ ایس۔ ڈائریکٹر جنرل
انڈین میل کیل سروس

پہلے ڈاکٹروں کی تعداد کے مسئلے کو لیجیے۔ ہندستان کے طبی رجسٹروں کے مطابق اس وقت ملک میں تقریباً ۴۴۰۰ ڈاکٹر موجود ہیں جن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ڈاکٹر بھی ہیں جو برطانی ہندسے باہر دوسری علاقوں میں، جہاں رجسٹر نہیں ہو کر نے طبی پیشہ کرتے ہیں۔ اس لیے سارا یہ مجموعی اندازہ تقریباً صحیح ہو گا کہ ہندستان میں جو خود ایک ضمنی براعظم کی حیثیت رکھتا ہے، ۵۰۰ ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔ اس سے جو تناسب نکلتا ہے وہ یہ ہے کہ آبادی کے ہر ۱۰۰۰ افراد میں صرف ایک ڈاکٹر موجود ہے۔

۸۰۰ اسماء پر اوسطاً صرف ایک ڈاکٹر اور دوسرے ڈاکٹر
برطانیہ میں یہ سب ایک ہزار آدمیوں پر ایک ڈاکٹر
اور امریکا میں تقریباً ۵۰۰ یا ۶۰۰ آدمیوں پر ایک ڈاکٹر ہے۔ چونکہ
مغرب میں بہت سی جدید طبی ترقیاں ہوئی ہیں، اس لیے یہ
ممکن ہے کہ ڈاکٹروں کو خالص طبی فرائض انجام دینے کے علاوہ
دوسرے کاموں سے فرصت مل جائے، ایسی صورت میں
ملک کی معالجاتی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اوسطاً ڈاکٹر
کی کسی قدر کم تعداد کی ضرورت ہوگی اور ہو سکتا ہے کہ ۵۰۰
آبادی پر ایک ڈاکٹر کا اوسط عقرب ہو جائے لیکن نہایت
کو با اعتبار صحت جدید ملک کی عافیت ہونے کے لیے کم از کم
۲۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت ہے۔

..... ۲۰۰۰ ڈاکٹروں کی مرشدت پر۔
 نرسوں کی تعداد کے اعتبار سے اس ملک کی صورت
 حال اور بھی بدتر ہے۔ ہندستان میں تقریباً صرف ۲۰۰۰ تربیت
 یافتہ نرسیں ہیں۔ یعنی ایک نرس فی ۵۶۰ آدمیوں کا ستا
 پایا جاتا ہے۔ برطانیہ میں ۳۰۰ اشخاص پر ایک نرس کا واسطہ پڑ
 اور امریکا میں نرسوں کی تعداد اور بھی زیادہ ہے۔ اگر ۵۰۰ پر
 ایک نرس کا واسطہ رکھا جائے تو ہندستان کی ضرورت ۸۰۰۰۰
 نرسوں سے پوری ہوگی۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہندستان میں
 صرف ۸۰۰ مہلتہ وزیر (نگران صحت) ہیں۔ یہ تناسب اور
 بھی قابلِ افسوس ہے یعنی ایک وزیر فی ۵۰۰۰۰ آبادی یا
 ایک وزیر فی ۹۰۰۰۰ مربع میل۔ اگر ۵۰۰ اشخاص پر ایک
 مہلتہ وزیر کا ستا سب رکھا جائے اور میر انصاری سے بھی کم

نئی دہلی میں کچلے دنوں "تیبو برکلی سس" دو کروڑ کا فنڈ
کانیسرا اجلاس منعقد ہوا تھا جس میں ڈاکٹر کر جبرل آنا انڈین
میڈیکل سروس ایجنٹ جبرل جے، بی، ہینس نے ہندستان
کے مسئلہ دق و سل پر ایک فاضلانہ مقالے کے ذریعہ روشنی
ڈالی تھی اور اس کی اہمیت اور نگین صورت حال پر انہماک خیال
فرمایا تھا۔ ہم اس پورے مقالے کا ترجمہ ایجنٹ جبرل ہینس
کے شکریہ کے ساتھ درج کرتے ہیں۔ اس سے صاف ظاہر ہے
ہندستان کو دق و سل جیسے موبذی و مہلک مرض سے کیسا زبردست
خطرہ لاحق ہو گیا ہے اور اس کے انسداد کے لیے کتنی ترقی
جدوجہد کی ضرورت ہے۔

نفسنت کر لیں نہیں فرمائے ہیں :-
موجودہ کانفرنس اس غرض سے منعقد کی گئی ہے کہ تین
دق و سل کے سلسلہ میں کام کرنے والے تمام اتحاض اپنے جہاں
سالہ مشاہدوں اور تجربات کا مقابلہ اور ان کے نتائج پر بحث
کریں اور عام طور پر دق و سل کے متعلق کاموں کے میلان میں
ترقی کے جو قدم اٹھائے گئے ہیں ان کا جائزہ لیں۔ میرے خیال
میں یہ ضروری ہے کہ جب موجودہ حالتوں اور آئندہ کوششوں
کی چھان بین مستند طریقہ پر کی جا رہی ہے تو مجموعی طور پر پورے
ملک کو عام سلطنت کو سامنے رکھ کر دق و سل کے مخصوص مسئلہ کا
جائزہ لیا جائے۔

جائزہ دیا جائے۔
 حق و صل حقیقت میں صحت عامہ کے ہیرے کا فخر
 ایک پتیل ہے، گر یہ پتیل بدو بھی ہے اور خاص اہمیت رکھتا ہے۔
 مجھے انوس ہے کہ ہندستان کی صحت عامہ کا پیرا سیاق و سقم کا جو
 اور چونکہ ہم اس کے ایک اہم اور مخصوص پتیل کو مناسب انداز
 سے بٹھائے پر غور کر رہے ہیں اس لیے ہر ذریعے کے پورے ہیرے
 کی شکل و صورت کا خیال رکھا جائے۔ اس لیے میں چند
 لمحوں کے لیے ہندستان کے طبی اسٹاف اور طبی اداروں کی
 موجودہ حالت کی طرف توجہ مبذول کرانا چاہتا ہوں اور مغربی
 ممالک بالخصوص برطانیہ اور دلائیات متحدہ امریکا کی صورت
 حال سے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہوں۔

丁

صحت کا ایک بڑا مسئلہ

الغرض اسی عام پس منظر کے ساتھ ہمیں ذی دہلی کے مسئلہ پر غور کرنا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے جو طریقہ بھی مناسب ہو اُسے ملک کی عام حالت صحت اور طبی امداد کے مسئلہ کے ساتھ خشک کر دینا ہے۔ سب سے پہلے ہمیں یہ غور کرنا چاہیے کہ ہندوستان میں ذی دہلی کا مسئلہ کیا ہے، اس کی وجہ دوسعت کیا ہے اور اس کو حل کرنے کے لیے ہم کون سا اقدام اٹھا سکتے ہیں۔

چیز پر ترجیح دی جائے۔ وہ اپنے دعوے کے ثبوت میں دلیل پیش کرتے ہیں کہ انگلستان میں اس بیماری کے باعث مشرقی اموات اس وقت سے بہت کم ہو چکی ہیں جب کہ کوئٹہ میں یہ بیماری پھیلی ہوئی ہے۔ لیکن جراثیم زدگی کا پتہ لگا کر عوام کے احساس کو بیدار کر دیا اور بہتر زندگی، بہتر اصول، صاف ستھرے مکانات اور حفظانِ صحت کے اصولوں کی طرف رجوع ہو گئے۔ صورت حال کی یہ بہترین مثال انیسویں صدی کے نصفِ آخر میں شروع ہوئی۔

میں نے اکثر لوگوں کو یہ بحث پیش کرتے سنا ہے کہ مرضِ دقِ وسل پر حملہ کرنے کی پہلی منزل یا پہلا مورچہ یہی ہے۔ میں اس دلیل کو اس مخصوص نوعیت میں ذاتی طور پر تسلیم نہیں کرتا لیکن بہر حال اس مسئلے کا حقیقہ جو کہ عام حفظانِ صحت اور صاف ستھرے ماحول سے جو اس لیے ظاہر ہے کہ تمام امراض کی طرح دقِ وسل کی روک تھام میں بھی اس کا امکانی پہلو موجود ہے۔ اس کے بعد والے تین نکتے، یعنی حالتِ مرض کی پہچان اور دریافت، مریضوں کی تعلیم اور علاج، اور ان کی بحالی صحت وادارہ رسانی کے مسائل ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں، اور مشترک مجموعی اعتبار سے ان پر غور کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان میں باہمی ربط و رشتہ پیدا کر دیا جائے تو ان کی صورت ایسی ہوگی جیسے کہ چار شہینوں کے درمیان آمد و رفت رکھنے والی "شٹل" ریل گاڑی کی جوتی ہے۔ وہ جارائشیں یہ ہوں گے:-

- (۱) مریض کا گھر
- (۲) مرضِ دقِ وسل کا کلینک
- (۳) سینی ڈوریم لینے صحت گاہ
- (۴) بحالی صحت کی جگہ لینے سابق مریضوں کے رہنے کی نوآبادی۔

دقِ وسل کے مترجح حملے کی شناخت و تشخیص منظم استھان کے ذریعہ ہوتی ہے، مگر یہ جانچ کلینک ہی میں ہو جاتی ہے یعنی ابتدائی منزل میں صحیح دریافت و تشخیص ہو جاتی ہے تو بہت سے مریض جلد شفا یاب ہو جاتے ہیں اور کلینک سے آگے والی منزلوں یعنی صحت گاہ اور بعد کو سابق مریض کی حیثیت سے بحالی صحت کی نوآبادی سے گزرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن جن بیماروں کا مرض ترقی کر جاتا ہے ان کو صحت گاہ میں رہ کر علاج کرانا ہی چاہیے اس کے بعد بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو اپنے گھر واپس جاسکتے ہیں مگر طبی حکام کا مرض تو اسے کہ ان کے گھر پر جان کر ان کا

جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ بنگال کا قحط جس نے دنیا کا دل ہلا دیا تھا اور سب لوگوں کو ہیبت زدہ کر دیا اور جس کی لائی ہوئی مصیبتوں کو دور کرنے کے لیے ساری دنیا کے فیضان لوگوں نے بڑی بڑی رقمیں پیش کی تھیں، شرحِ اموات میں تقریباً ۸۰۰۰ کے اضافے کے باعث ہوا تھا تو ہم پر ایک اور حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ یہ ہے کہ اموات کی یہ پوری تعداد لیبریا کی سالانہ اوسط شرحِ اموات کی ۵۰ فی صدی سے زیادہ مرضِ دقِ وسل کی شرحِ اموات سے صرف قدمے زیادہ ہے۔ اسی سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ان دو امراض سے ہندستان کی صحت عام کو کتنا وسیع اور امنوس ناک نقصان پہنچ رہا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ دباؤی امراض ہنگامہ آفرین ہوتے ہیں اور لیبریا اور دقِ وسل کی لائی ہوئی خاموش اموات، مچھلی کی ہولناکیاں یا بیضہ طاعون اور چھبک کی ڈرامائی نوعیت نہیں تھیں۔ صاف ظاہر ہے کہ اسبابِ ملامت کے اعتبار سے لیبریا اور دقِ وسل کے مقابلہ میں مؤخر الذکر تینوں بیماریاں پیچھے رہے حقیقت ہو جاتی ہیں۔ اب جبکہ یہ ان لیا گیا ہے کہ دقِ وسل بھی صحت عام کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے اور اس کی ملامت آفرینوں کی وسعت بھی معلوم ہو چکی ہے تو ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اس مسئلہ کو حل کرنے اور اس دشمنِ انسان کی بیماری کو روک تھام کرنے کے ذرائع کیا کیا ہیں۔ ہم ان ذرائع کو مندرجہ ذیل چھ حصوں میں تقسیم کرتے ہیں:-

- (۱) جماعتی ہیجوڈ کے کام
- (۲) بیماروں میں حالتِ مرض کی تفتیش و دریافت
- (۳) جو مریض صاف طور پر مرضِ دقِ وسل میں مبتلا ہیں ان کو دوسروں سے علیحدہ رکھنا اور ان کا علاج کرنا۔
- (۴) بعد کو ان مریضوں کی بحالی صحت اور ادارہ رسانی جن کے مرض کی روک تھام کی جا چکی ہے۔
- (۵) اصول صحت اور حفظانِ صحت کی تعلیم اور پروپیگنڈا
- (۶) قانون سازی۔

دقِ وسل کی روک تھام کے ذرائع

پہلے نکتہ کا تعلق اسی امر سے ہے یعنی یہ کہ جماعتی صحت و ہیجوڈ کے ذرائع اختیار کیے جائیں صحت عامہ کے بعض مستند ماہروں کا خیال ہے کہ دقِ وسل کی انسدادی تدبیر کے اعتبار سے مکانِ تعلیم اور احوال کی صفائی و درستی کو بروہم

مزید برآں اگر اس امر پر نگاہ رکھی جائے کہ مرض دق و دل کے طبی ادویہ میں ایک ذرا کٹھنی بخش طریقہ پر ایک سو مریضوں کی دیکھ کر کے گا اور ایک نرس دس مریضوں کی تیمارداری کر کے گی تو اس ملک میں ۲۰۰۰۰۰ ڈاکٹر و نرسیں مجوزہ تعداد میں سے ۵۰۰۰۰۰ نرسیں صرف دق و دل کے کاموں کے لیے درکار ہوں گی۔ پھر اگر نئی کلینک و ہسپتالہ ذیہ نرسوں کی ضرورت محسوس کی جائے تو ۲۰۰۰۰ ہسپتالہ ذیہ درکار ہوں گے۔ یہ تمام چیزیں صحت عامہ کے عام پروگرام ۵۰۰۰۰۰ عہدہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔

ترسیت یافتہ اسٹاف کی ضرورت

ان حالات سے ظاہر ہے کہ اگر ہم یہ بھی غرض کریں کہ ان تمام اداروں کی تعمیر و ترقی کے لیے پوری نہیں ذرا مبتلا ہو جائیں گی تب بھی اس نصاب میں کامیابی اس لیے نہیں ہو سکتی ہے کہ ان کاموں کے لیے ترسیت یافتہ اسٹاف لینے کام کر لے والا ہی علم موجود نہیں ہے۔ صحت عامہ کی ترقی کے لیے سب سے بڑی روک ٹوک ہو اگر نئی سے اور دق و دل کے انسداد کے لیے تو خاص طور پر ترسیت یافتہ اور باہر سے علم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضرور ہے کہ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے ہماری سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے تاکہ کم از کم دقت میں زیادہ سے زیادہ ترسیت یافتہ اسٹاف ملتا ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ اسٹاف کی فراہمی کے لیے اچھوتوں کی بھی ضرورت ہوگی۔ میرے خیال میں ہماری پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ صحت عامہ کے کاموں کے لیے ایک بہت بڑے علم کو تعلیم و تربیت دینے کی غرض سے فاضل معلوموں کا اسٹاف جلد از جلد تیار کیا جائے۔ جاعداد و شمار میں نے اوپر پیش کیے ہیں اگرچہ ایک تخمینہ کی حیثیت رکھتے ہیں، مگر ان سے ظاہر ہے کہ جہاں تک خصوصی دقت کے اندر حصول مفاد کا تعلق ہے صحت عامہ کی تدبیروں کو مقبول بنانا دونوں پر قائم کرنے کی ضرورت ہے اور عقلی اصول پر اس تسلیم کا اہم پہلو یہ ہو گا کہ دق و دل کی انسداد تدبیروں کو صحت عامہ کے مجموعی مسئلہ کا ایک جز بنادیا جائے۔ آخر میں ہمیں یہ خود کرنا چاہیے کہ دق و دل کے انسدادی کاموں کو عقلی اصول کے مطابق منظم کرنے کے لیے کون چیزوں کی ضرورت ہوگی اس سلسلے میں سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ بعض قلیل ترین معیار قائم کیے جائیں۔ یعنی یہ فیصلہ کر لیا

باقاعدہ معائنہ کریں اور ان پر مخصوص نگرانی رکھیں بعض کو کھینچتے گا سے کلینک بھیجا جاتا ہے تاکہ علاج بالشی سے ان کو تندرست پرچایا جائے۔ اور بعض کو زیادہ کہنہ مرض کی روک تھام کے بعد مسابین مریض کی حیثیت سے بحالی صحت کی و آبادی میں مثبت کرنے کے لیے بھیج دیا جاتا ہے۔

انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ

مذکور بالا بیان سے ظاہر ہے کہ دق و دل کے انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے پورا نظریہ اس امر پر مبنی ہے کہ مرض کا پتہ لگایا جائے اور مریض کی ترقی کا راستہ مکمل طور پر مسدود کر دیا جائے۔ اس لیے صرف ماحولی صفائی اور شہر سازی سے ڈاکٹر اس کا بھی مفید اثر بہت وسیع ہو سکتا ہے۔ بیماری کی روک تھام نہیں کی جاسکتی ہے، بلکہ کچھ مریض بھی ہیں جن کو کام میں لانا ضروری ہو۔ جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ ہر ایک مریض دق و دل کا انسداد مرض کم از کم پانچ مزید آدمیوں کو اس بیماری سے بچاتا ہے تو ہمیں یہ ماننا پڑتا ہے کہ کھوڑی مدت کی جدوجہد کے لیے کلینک اور صحت گاہ اور بعد کی جالی صحت کی مرلہیں ضروری ہیں اور صحت عامہ کو ترقی دینے کا کوئی پروگرام ان تینوں چیزوں کی فراہمی اور اتحاد باہمی کے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

اب اسی سے ایک دوسرا اہم سوال پیدا ہوتا ہے۔ یہ ہے کہ ان ذرائع کی فراہمی کس جہان پر ہونی چاہیے؟ یہ تخمینہ کیا جاتا ہے کہ ہر ۵۰۰۰۰ شہری آبادی پر ایک کلینک اور ہر ۱۰۰۰۰۰ دیہاتی آبادی پر ایک کلینک ہونا چاہیے۔ یہ خیال کر کے کہ ہندستان میں شہری ہائی وے صدی اور دیہاتی آبادی ۵۰ فی صدی ہے ہمیں ۱۰۰۰۰ شہری کلینکوں اور ۳۰۰۰۰ دیہاتی کلینکوں کی ضرورت ہوگی۔ اگر ہر کلینک کے لیے دو ڈاکٹروں کی ضرورت تسلیم کی جاوے تو ہم نے اوپر ۲۰۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت کا جو تخمینہ پیش کیا ہے اس میں سے ۹۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت صرف دق و دل کے کلینکوں کے لیے ہوگی۔

اب ہسپتالوں کی ضرورت پر غور کیجیے۔ دق و دل کے سلسلے میں یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہسپتالوں کے مجموعی بلنگوں کا اوسط ایک بلنگ کی موت ہونا چاہیے۔ اس حساب کو ہندوستان میں کلینکوں لینے دار الطوائف کی فراہمی کے علاوہ مریضان دق و دل کے لیے کم از کم ۵۰۰۰۰۰ بلنگ ہسپتالوں میں ہونے چاہئیں۔

مرضِ دقِ دسل کے علاج میں آپ وہو کو سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی تھی۔ اگرچہ اب بھی اس کے اثرات کا خیال رکھنا ضروری ہے مگر یہ کوئی مہیا ہی عنصر نہیں ہے۔

اب سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ دقِ دسل کو جلدی اداروں کی فراہمی کا طریقہ پر ایسے طریقوں میں کی جائے جہاں اس بیماری کے حملے سب سے زیادہ ہونے میں۔ تاکہ ان اداروں تک مریضوں کی رسائی آسانی سے ہو سکے۔ اگرچہ ہم پہاڑی علاقوں کے سینی ٹوریم یعنی صحت کا ہوں کے افادی پہلو کو نظر انداز نہیں کر سکتے، اور یہ ایک یقینی امر ہے کہ ان کی سفید خدمات جاری رہیں گی، تاہم مختصر مدت کے کسی پروگرام کو عقلی تنظیم کے اعتبار سے کامیاب بنانے کی صورت یقیناً یہی ہے کہ ہر دست بیماری مندوں کو نفع انداز کر کے ہم دشمن پر اس علاقہ میں پہنچ کر حملہ کر سں جہاں اسکی طاقت زیادہ ہے۔ خواتین محترم و معزز حضرات، میں نے اپنے خیالات کے اظہار میں آپ کا بہت دقت لے لیا ہے لیکن مجھے یقین ہے کہ میں نے صحت عامہ کے پس منظر میں دقِ دسل کو سب سے پہلے کی توجہ مبذول کرنے میں کامیابی حاصل کی ہو گی۔ ہم نے مختصر مدت کے پروگرام کی عملی تنظیم بھی کافی غور کر لیا ہے، اس لیے میرا مقصد پورا ہو گیا ہے اور مجھے امید ہے کہ آپ کا دقت صانع نہیں ہوا ہے۔

معذرت

ہمیل فسوس ہے کہ قلتِ گنجائش کی وجہ سے ہم اس اشاعت میں اپنے اعلان کے مطابق ”ورژن“ اور ”ایسا بھی ہوتا ہے“ (دافسانہ) دو مضمون شائع نہیں کر سکے یہ دونوں مضامین نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں شریک کیے جا سکیں گے۔

(ادارہ)

جائے کٹبی اداروں کے قیام و تعمیر اور اشاث کے نصابِ تعلیم کے سلسلے میں اگر ضروری سامان اور ذرائع بعض مخصوص مقدار میں ملے سکتے ہیں تو ہمارا کام نہیں چلے گا۔

جہاں تک اداروں کا تعلق ہے ہم دیکھتے ہیں کہ ڈان دونوں ذریعہ ابتدائی اور قطعاً ناکافی معیار سے لے کر جدید مناسکی اور اسانی معیار پر اندھا دھند قائم کیے جا رہے ہیں۔ یہی وہ چیز جو جو عقلی تنظیم کے خلاف ہو۔ اس میں زیادہ تر فراہمی ڈھانچہ پیش نظر رکھا جاتا ہے اور اشاث اور ضروری ساز و سامان کا کم خیال کیا جاتا ہے۔ حالانکہ ہمیں اچھی طرح معلوم ہے کہ کٹبی پیشہ کی کامیابی اور افادیت مندرجہ ذیل تین چیزوں پر منحصر ہے :-

(۱) طبی عمل کی قابلیت اور فنی بہارت

(۲) ضروری ساز و سامان اور آلات، جو اشاث کو بری کارکردگی اور مکمل صلاحیت و قابلیت کے اظہار کا موقع دے گا (۳) اشاث اور ساز و سامان کے لیے ایسی عمارتوں کی فراہمی جن میں حقیقی کاموں کی زیادہ سے زیادہ آسانیاں موجود ہوں اور فراہمی نمانش کا فقدان ہو۔

میرا خیال ہے کہ اس کاغذ میں مکانی معیاروں کا مسئلہ بھی آپ کے غور و بحث کا موضوع ہو گا اور مجھے امید ہے کہ یہ معیار اچھے اور قابلِ قبول ہوں گے۔

نصابِ تعلیم کا معیار قائم کرنا اور اس میں اندرونی ہم آہنگی پیدا کرنا بھی کچھ کم اہم مسئلہ نہیں ہے۔ غالباً وہ دن بہت دور نہیں ہیں جب کہ ہر وہ بونی درسی جس میں کوئی میٹرکل کالج موجود ہو گا، طلباء کے لیے دقِ دسل کے امراض کا ”ڈپلوما“ سند بھی قائم کرے گی۔ ٹیوٹر کلو سس ایسوسی ایشن آف انڈیا کا ایک اہم فرض یہ بھی ہے کہ مختلف معیاروں میں ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے نصابِ تعلیم کی چھان بین کرے۔ مجھے امید ہے کہ وہ اس خدمت کے لیے تیار ہوگی اور متعلقہ تعلیمی ادارے اس کا خیر مقدم کریں گے۔

اداروں کا تعین مقام

اسنادِ دقِ دسل کے ذرائع کی عقلی تنظیم کے سلسلے میں دو سرا اہم قدم یہ ہے کہ مختلف مقامات کا معائنہ کیا جائے اور دقِ دسل کے معالجاتی اور صحت افزا اداروں کو ایسے مقامات پر قائم کیا جائے جہاں ان کی ضرورت ہو اور جہاں ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جاسکے۔ اب وہ زمانہ ختم ہو چکا ہے جب

بچوں کی تربیت

سوئے اپنے فائدے کے کسی چیز سے خوش نہ ہوتا ہو اور نہ ہی کرکڑی اس خصوصیت کی بنا پر وہ سوسائٹی کے لیے مفید و کارآمد ہو بلکہ لوگ بلاشبہ دماغی صحت سے محروم ہیں خواہ ان کے دماغ میں جسم و ساخت کی بالکل کوئی خرابی موجود نہ ہو۔

وہ لوگ جنہیں بچوں کی پرورش کے مواقع میسر آتے ہیں، انہوں نے دیکھا ہو گا کہ بعض بچے خوش مزاج، دلیر اور اپنی خودی کو ابھارنے والے ہوتے ہیں اور اس کے مقابلے میں بعض بچے تنگ، بچہ پر چڑھے، بددل اور حاسد ہوتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک حد تک بچوں میں یہ خصوصیات پیدا ہوتی ہیں یعنی والدین سے ورثے میں ملتی ہیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ اس میں ان کی جسمانی و دماغی حالت اور اس ماحول کو بھی بڑا دخل ہے بن میں ان کی پرورش کی جاتی ہو۔ چنانچہ اگر زندگی کے ابتدائی چار پانچ سالوں میں بچے کی صحیح و کج بھال اور صحیح قسم کی تربیت ہو گئی ہو تو وہ ایسی خصوصیات کا حامل ہو گا کہ آئندہ زندگی میں وہ سوسائٹی کا ایک کارآمد جز بن جائے مگر اگر اس کی تربیت اسی زمانے سے خواب ہوئی ہو اور اس نے آنکھ کھول کر اپنے گرد و پیش والدین اور قریبی عزیز رشتہ داروں میں غلط طریقے اور نامناسب و ذلیل قسم کے سلوک دیکھے ہیں تو پھر وہ ویسا ہی ٹھیک اور بڑا ہو کر اسی محسوس ہو گا کہ وہ سوسائٹی کے لیے ناقابل برداشت ہے اور سوسائٹی اس کے لیے۔

اس مضمون میں ہمارا موضوع یہی ہو اور ہم اسی پر غماز طور پر بحث کریں گے کہ کس طرح ایک بچے میں اچھے اور عمدہ خصائل پیدا کیے جاسکتے ہیں اور کس طرح اسے ردیوں اور غلط خصائل سے بچایا جاسکتا ہو۔

بعض لوگ بچوں کی آزادی کو بالکل سلب کر لیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ہر معاملے میں بغیر والدین کی مرضی کے حرکت تک نہ کریں۔ ایسے بچوں میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔ دلیری کے بجائے ان میں خوف پرورش پاتا ہو۔ وہ جب کسی خود کوئی کام کرتے ہیں تو غلطی کرنے کا خیال ان کے دماغ پر اس قدر شدت سے مسلط ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صحیح کام کو بھی نہیں کر سکتے۔ عدم اعتماد کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ اچھے بیٹے ان سے گھر کی چیزوں کا نقصان

عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ صحیح الدماغ ہونے کا تعلق براہ راست ہمارے دماغ کی صحت سے ہے۔ ہمارا دماغ بیمار یوں سے آزاد ہو گا تو صحیح بھی رہے گا۔ اور اسے سمجھتے معاملے میں آجانے پر توازن کو ہاتھ سے نہ جانے دے گا۔ کسی حد تک تو خیر یہ صحیح ہو گا، ہم اس کی بالکل تردید تو نہیں کرتے۔ لیکن صحیح الدماغی اور تحمل و توازن کا ایک انسان میں پیدا ہونا اور اس پر قائم رہنا بڑی حد تک اس بات پر منحصر ہے کہ اس شخص نے بچپن میں تربیت کس نوعیت کی پائی ہے۔ دماغی خرابیوں کے سائنٹی فک مطالعے اور تحقیقات سے ہمیں ایک صحیح و سالم دماغ کی فعالیت کو دیکھنے اور سمجھنے کا بھی موقع ملے گا اور جو علم ہمیں اس ذریعے سے حاصل ہوا ہو اس میں چاہیے کہ اس سے پورا پورا کام لیں۔ انسان کو بالکل چین ہی سے۔ بلکہ اس کے شیر خواری کے زمانے ہی سے۔ ان لغزشوں سے دوچار نہ ہونے دیں جو اس کے دماغ کو خراب کرنے والی ہوں اور دنیا میں کامیاب زندگی گزارنے کی راہ میں اس کے لیے سخت رکاوٹیں بن کر تکلیف دینے والی ہوں۔ اگر کسی شخص کی صحیح و دماغی تربیت نہیں ہوئی ہو اور اس کے کرکڑی میں بعض خصوصیات ایسی پائی جاتی ہیں جنہیں اجتماعی وجود برداشت نہیں کر سکتا آپ دیکھیں گے کہ ایسا شخص کسی سوسائٹی اور اجتماعی ماحول میں کوئی مقام نہیں پاسکتا۔ بلکہ آج جب کہ زندگی کی انہیں روز بروز بڑھتی جا رہی ہیں اور اس مناسبت سے ہماری مشکلات میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے اس کی اور بھی زیادہ ضرورت ہے کہ ہمارا دماغی توازن بالکل صحیح رہے اور ہماری دماغی قوت اس قابل ہو کہ ہر اچھے ہونے معاملے سے نہایت تحمل و بردباری سے ہمہ گیر ہو سکیں۔

آپ خود غور کیجیے وہ شخص جو ذرا سی بات پر چڑھ اجاتا ہو اور حالات کی غیر معمولی سختی سے دوچار ہونے ہی اپنی رائے اور فیصلہ بدل دیتا ہو اور اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتا ہو کہ وہ تنہائی میں تو خیالات کے قلعے کے قلعے بنا کر کھڑے کر دے لیکن جب خیالات کی دنیا نے کل کر عالم واقعہ میں ایک کام کرنے کا موقع آئے تو معاملات زندگی کی تنگیوں اور اکھنوں کو دیکھ دیکھ اتنا وحشت زدہ ہو کہ بھاگ نکلتے اور جو اس قدر خود غرض ہو کہ

ہوتا ہو۔ اس تربیت کے ساتھ بے حد بڑے ہو کر زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو حالات اور زندگی کی سختیوں سے مقابلہ کرنے کی لپٹ میں بہت نہیں پاتے۔ اس میں وہ بہت ان پر جھجھکتا ہوا اور وہ اپنے آپ کے ہر شخص کے مقابلے میں بے وقوف اور نااہل سمجھنے لیتے ہیں جیسے تربیت انہیں اپنے ہم عمروں میں بے وقوف بنا دے۔ مگر یہ سب حلال کر دینے کے اعتبار سے وہ کسی تہمت بھی لگ نہیں سکتے، بلکہ ایسا اوقات کچھ زیادہ ہی ہوتے ہیں۔

بعض ایسے لڑکوں سے سابقہ نہیں آتا جو جن کے ساتھ کسی طرح بھی گزاریں کی جاسکتی۔ وہ آپ کے نزدیک عجیب چیز ہوتے غیر معتدل اور خود غرض ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض لوگ خود ہمارے ساتھ مل کر نہیں رہ سکتے۔ اس لیے کہ ہمیں وہ خود غرض اور متعصب قسم کا انسان پاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے عیوب خود دیکھ سکتے ہوں یا ایک خاص قسم کے ماحول میں وہ کوئی کسی کو سمجھتے ہوں لیکن جب دوسروں سے سابقہ پڑتا ہو تو یہ چلتا ہو کہ ہماری بچپن کی تربیت بھی خراب ہوئی ہو۔ یہ خیال رہے کہ بچپن کی تربیت کے معنی فقط یہی نہیں ہو کہ آپ نے بچوں کو مضامین سنا کر دینا سکھا دیا۔ انہیں نرمی و مہربانی سے گفتگو کرنی سکھا دی، بلکہ ان کے جذبات کا صحیح صحیح سمجھنا و سمجھنا کر دینا بھی پڑا ضروری ہے۔ بلکہ دوسروں کی بے عزتیاں و بد تمیزیوں کو دیکھ کر ان میں گھبراہٹ و چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتا ہے سب کو صبر کے ساتھ برداشت کرنے کی عادت ہو۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ ان کا دماغ شدید سے شدید قسم کی الجھنوں میں سے بھی نہایت آسانی و سہولت سے نکل سکتا ہو اور زندگی میں تاخیر و گواہی پیدا ہونے کا موقع نہیں آئے گا۔

بچہ اپنے ماحول سے بہرہ اُتر لیتا ہو۔ ہر سیر و فی تصادم سے ایک خاص قسم کے جذبات اس میں پیدا ہوتے ہیں اور اس بار بار کے ٹکراؤ اور تصادم سے اس کے جذبات ایک خاص شکل میں ڈھلتے ہیں یعنی ناخوش گوار حالات کا مقابلے پر اس کا دماغ ایک خاص نوعیت کی جذباتی روش اختیار کرتا ہو۔ گروڈیشن کی چیزوں کو دیکھنے کے لیے ایک نظر پیدا ہو جاتی ہو۔ اور یہ عادات رفتہ رفتہ کچھ ایسی رائج ہوتی جاتی ہیں کہ پھر یہی اس شخص کے لیے دنیا میں آگے چل کر مفید و معزز ثابت ہوتی ہیں اگر ماحول اچھا ہو اور دماغ جذبات پر ہمیشہ اچھے قسم کے اثرات مرتب ہوتے رہے تو وہ اس شخص میں دھڑکتے ہوئے کام کرنے کی صلاحیتیں پیدا کیے گا۔ بلکہ وہ سخت سے سخت آزمائش کے موقع پر بھی خوش و باہمت رہے گا۔ اور اگر ماحول خراب ہو اور جذبات پر ہمیشہ

ناامنی اور ترس قسم کے اثرات کا نقشہ قائم ہو جائے تو اس شخص میں نہ صرف یہ کہ مکر کے لیے صلاحیت مفقود ہوگی بلکہ وہ ہر معمولی سی آزمائش و ابتلا میں گھبرا اٹھے گا اور اس کے برعکس میں وہی وہی وقوف کے آثار ہو جائیں گے۔ اس ماحول میں ہوا کہ وہ ان اہمیت و اہمیت اور کارکردگی اور ہمارے ماحول اور عدم صلاحیت کا کرکڑی ان دونوں کا انحصار ہمارے بچپن کی وہ غلطی تربیت و صحیح نشوونما پر ہو۔

تیسرے ہاں عام قاعدہ یہ ہو کہ یہاں بچے کے زندگی اور عمل کے لیے "ہوتے" اور نا "نہ ہوتے" کے اثرات کا مطالعہ کر دیا۔ ہم تربیت بہت کم بچے کی اہم ضرورت کو سمجھ کر لے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جوں کہ اس کی روئے سے اپنے کام میں فرق آتا ہے بلکہ اس کو ناخوش کرنے کے لیے "شاد" کر لیں۔ یعنی قریب کا ہر قسم نکالتے ہیں اور بچے کو ڈرانے لگتے ہیں۔ یہ طریقہ بالکل صحیح نہیں ہے۔ اس سے بچوں کے دماغوں پر بہت ہی خراب اثر پڑتا ہو۔ بعض بچوں کے اھصاب و دماغ دونوں پاس کا اتنا کہہ کر ناخوش ہو جاتا ہو کہ بعد میں کسی کو بشرطاً کسی کو عصبی تکالیف گھیرتی ہیں۔

بچوں کو غلط روی سے تو سہارہ دینا چاہیے اور سب موقع اس سلسلہ میں سرزنش و تنبیہ دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں لیکن والدین اور استادوں کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو دوسروں کے سامنے ڈیل و شرمندہ نہ کریں۔ اس سے ان میں احساسِ دِنایت پیدا ہوگا۔ خاص طور پر ان بچوں کے معاملے میں اور کچھ زیادہ احتیاط برتی جائے جو پہلے سے دوسروں کے مقابلے میں دماغی اعتبار سے پیدا تھی طور پر کم زور واقع ہوتے ہوں۔ والدین کا بچوں کو ان کے تصور پر گالیاں کوستے دینا بھی صحیح نہیں ہو۔ اس سے بھی بچے کی ذہنیت و نفسیات پر کچھ اچھا اثر عمل نہ کرنا نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہو کہ یہ ظاہر عامی طور پر بچے کی اصلاح ہو جائے۔ لیکن ذہنی طور پر اصلاح کے بجائے بگاڑ پیدا ہو سکتا ہو اور آئندہ چل کر عمر کے کسی حصے میں وہ تحتِ تشویش و اثر ابھر کر زندگی لا آتا ہو۔ بچوں کے ساتھ ان کی اصلاح و درستگی کے لیے یہ شکل بھی نہ اختیار کی جائے تو بہتر ہو۔

عام طور پر والدین اور استاد دونوں کے طرز عمل و رویہ میں بچوں کو سزا دینے وقت جو چیز قابلِ اعتراض ہوتی ہو وہ یہ ہو کہ ان کے انداز سزائیں جذباتی انتقام زیادہ کار فرما نظر آتا ہو ان کی غلطیوں کی تکرار پر ان کو غصہ پڑھ جاتا ہو اور وہ اپنے سے باہر ہو کر ان پر ہاتھ چھوڑ دیتے ہیں اور اپنا غصہ ٹھنڈا

کرتے ہیں۔ یہ جذبہ نفسی غلط ہو اور بچے میں استاد اور والدین ہر دو بزرگوں کی طرف سے جذبہ نفرت پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہو۔ سب موقع خطاؤں کی گرفت کی جائے۔ سزا بھی دی جائے۔ لیکن سزا دینے سے پہلے بچہ پر اس کا قصور بھی طرح واضح کر دیا جائے تاکہ وہ خود اپنے آپ کو سزا کا مستحق سمجھ سکے اور آپ سب سزا دیں تو ملے یہ محسوس نہ ہو کہ آپ اس پر ظلم کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سزا دیتے وقت آپ کو یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ قصور اور آپ کی توجہ مرکوز نہ رہتا سب بچوں اس سلسلے میں شدت برتنے کا نتیجہ بچے کے نفسیات پر نہایت خراب نکلتے گا۔ اس کے دل میں ایسا خوف بھی بیٹھ سکتا ہے جو بڑے ہو کر اس کو دماغی و نفسیاتی اعتبار سے نا اہل بنا دوں گا اور اس کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کو لے ڈوبے۔ اس لیے سزا دیتے وقت ہمیشہ اس بات کا لحاظ رکھیے کہ مبادا آپ کا بے موقع تشدد کہیں بہت بھگنا پڑ جائے۔

بچوں کی دماغی و نفسیاتی تربیت کے لیے ان میں نقل کرنے کے جو طبی رجحانات پائے جاتے ہیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ جیسا وہ دوسروں کو کرتے دیکھتے ہیں ویسا ہی خود بھی کرنے لگتے ہیں۔ اچھے والدین کی صحبت میں بچوں پر اچھا اثر پڑے گا اور برے والدین کی صحبت میں برا اثر۔ قوت گویائی جو تمدن کی ترقی کا بہت بڑا ذریعہ ہے بڑی حد تک اسی نقالی کی ذمہ داری ہے۔ غرض بچہ کا وہ یہ کہ جیسا دیکھے اور سیکھے ویسا ہی کرے گا اور زبان سے کہے گا۔ رحم، شفقت، دلیری، انا، ودانیت و پاکیزگی سے اس کا واسطہ پڑے گا وہ ویسا ہی بنے گی کو شش کرے گا۔ اس کے برعکس اگر ظلم، اشتقاقیت، جھلسا بددیانتی و ناپاکی سے اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ ویسا ہی کچھ بنے گی کو شش کرے گا۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ بچوں کے گرد پیش آیا سہلہ اور اچھے قسم کا ماحول پیدا کریں کہ ان کے جسم و دماغ دونوں صحیح و متن درست رہیں۔ ورنہ وہ نہ صرف جسمانی طور پر عواض کا شکار ہوں گے بلکہ اخلاقی طور پر بھی بیمار ہی ہوں گے۔ انھیں کسی اعتبار سے آپ تندرستوں کے زمرہ میں نہیں لاسکتے خواہ وہ جسمانی اعتبار سے کتنے ہی عظیم الجثہ و تومند نظر آئیں۔

نفسیاتی و دماغی تربیت کے لیے ایک اور چیز بڑی مفید ہے جسے ہم ذہنی تحریک، اشادہ اور توجہ دلانا کہہ سکتے ہیں۔ اس کی اہمیت کو اب تک اتنا محسوس نہیں کیا گیا جتنا کہ واقعی طور پر ہو۔ ہمارے ذہنیاتوں پر اس قسم کی ذہنی تحریکوں کا بڑا اثر پڑتا

ہو۔ ہمارے بہت سے فیصلے جن پر ہم بڑے خود فکر کے بعد پہنچتے ہیں، عام طور پر کسی بیرونی ذہنی تحریک کے، جن منت ہوتے ہیں، ہمارے ذہن پر نامعلوم طریق پر مسلط ہو چکی ہوتی ہیں اور ہمارے ہر کام کے بنانے اور بنانے میں اثر انداز ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس وقت تو یہ ہوتا ہے کہ ہم کسی کام کا فیصلہ کسی ذہنی اشاعت یا تحریک سے متاثر ہو کر کر لیتے ہیں اور بعد میں اسے فیصلوں اور خیالات کو حق یا جانب اور معقول ثابت کر کے اسے بے غور یا رد شدہ سے استدلال کرتے ہیں۔ یہ تو بڑوں کے ساتھ بچے کی کن کن قوت استدلال ابھی بالکل خام ہوتی ہے وہ تو اس معاملے میں بہت پیش پیش ہوتے ہیں۔ اس چاہت کہ بچوں کو تعلیم دے، ان کو ٹوکنے، ان کو ڈرانے و سہانے میں اس کا خیال رکھیں کہ ہم کوئی ایسی باتیں تو ان کے ذہن میں اور نعت اشعار میں نہیں ڈال رہے ہیں جو ان کے نفسیاتی تشویش کو کسی اعتبار سے بھی رد کرنے والی ہوں۔ اکثر نا سمجھ والدین ہیں جو نہیں جانتے کہ ان کے یہ الفاظ جو وہ غرض نہیں کے طور پر بچوں سے کہہ رہے ہیں کس طرح ان کے نفسیات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شدت بعض بچے شروع ہی سے ایسے اٹھتے ہیں جو گرنے پڑنے زیادہ ہیں اور جب اس قابل ہوتے ہیں کہ گھر کا چھوٹا موٹا کام بھی کرنے لگیں تو اس دوران میں اس سے گھر کی چیزوں کا نقصان بھی ہوتا ہے۔ اشاعت پر اگر والدین سمجھ دار ہیں تو وہ اچھے قسم کی ذہنی تحریک سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا کر سکتے ہیں اور اگر والدین نا سمجھ ہیں پھر بڑے اور تنگ مزاج ہیں تو وہ ہر اس وقت جب بھی بچہ کسی کام کو باقاعدہ نکالے گا کہیں گے: 'ہاں اب بڑے ہو اور گلاس کو توڑ دیجو۔' دیکھیے اب تو اسے ہاتھ لگایا ہو کیا جاتی ہو بس خراب ہی کر دے۔ اور تم سے کیا امید ہو غرض اس قسم کے ذہنی اشاعت سے کران کی رہی سہی خود اعتمادی کو بھی نکال دیتے ہیں اور انھیں بالکل ہار دیا ہوں کے رومے میں شمار کر لے لگتے ہیں۔ اس قسم کی حرکات سے بچوں کے جسم اور دماغ دونوں پر نہایت برا اثر پڑتا ہے۔ ان کے دماغ کے تشویش کے رک جانے اور نفسیاتی شکایات کے پیدا ہونے کے ساتھ جسمانی ترقی بھی رک جاتی ہے۔ جو کچھ وہ کھاتے ہیں انک نہیں لگتا۔ اٹھتے جوتے نہیں لات پڑنے کا ڈر انھیں کسی کام کا نہیں چھوڑتا۔ اس لیے بچوں کے دماغ اور ذہنوں میں اچھے اچھے خیالات بٹھانے چاہئیں۔ ان کے نقائص اور غلطیوں کا ذکر نہ کیا جائے اور زیادہ تر درگزر سے کام لیا جائے۔ ان کے معمولی سے اچھے کام کو خوب

درجہ رکھتے ہیں، لیکن اپنی جذباتی عادات و خصائص کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں، یا معمولی سی چیزیں ان کے دماغی توازن کو بگاڑ دینے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ اور اپنے مزاج و طبیعت کے باعث اس قدر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ان کی عقل و ذہانت بھی ان کے کام نہیں آتی۔

ضبط نفس ایک نہایت اعلیٰ عقلیت کو جو ایک انسان اپنی اولاد کو دہشت میں دے سکتا ہو۔ یہی خصمت انسان کو حیوانوں سے تمیز کرتی ہو۔ اس کے حاصل کرنے کا مجرب ترین نسخہ یہ ہو کہ کہ انسان کچھن ہی سے اپنے آپ کو تربیت دے۔ سہ۔ آپ سے دماغ کو صحیح قسم کی بالیدگی نصیب ہوتی ہو اور کچھ سن بٹوں اور بزرگوں کو اپنے اوپر اخلاقی پابندیوں خود عائد کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اسی قسم کی پابندیوں خود بھی اپنے اوپر عائد کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور تاویب کا یہ طریقہ کچھن میں ضبط نفس کی تعلیم و تربیت دینے میں ڈنڈے سے کہیں زیادہ مؤثر و بہتر ثابت ہوا ہو۔

اسی طرح جذبہ ہمدردی جو اس کا مظاہرہ دینی بچوں پر نہایت اچھا اثر کرتا ہو۔ جب وہ اپنے بڑوں کو دوسروں کے دکھ دردوں میں ہمدردی کرنے دیکھتے ہیں تو خود بھی ایسے مواقع پر اپنے ساتھیوں اور رشتہ دار بچوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں کچھن ہی سے وہ اپنے نفس کے علاوہ دوسری چیزوں میں بھی دل چسپی لینا سیکھ جاتے ہیں۔ جذبہ ہمدردی ایک ایسی حسین شے ہو کہ انسان خود بخود اس کی طرف کھینچا ہو۔ یہ ہمیں -ناخوش گوارہ تکلیف و حالات میں دوسروں کی مدد کرنے کی عظیم الشان تربیت دیتا ہو۔ ہم کسی آدمی کو دماغی اعتدال سے تن درست نہیں کہہ سکتے، اگر اس کا جذبہ ہمدردی سرد ہو چکا ہو کہ اہل میں ہی تن درست کی علامت ہو۔

دماغی صحت پر اثر ڈالنے والے عناصر میں سے غصہ، خوف، اور خواہ مخواہ معمولی معمولی چیزوں کو پریشان و متفکر ہو جانا وغیرہ دماغی ترقی کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ ان سے دماغی قوت ضائع ہو جاتی ہو اور انسان کی روح پر ہستی مسلط ہو جاتی ہو۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں جنہیں لوگ کچھ توجہ نہیں دیتے، جسمانی و دماغی صحت کے لیے تو ہمیں جو بالآخر ہلاکت کا باعث ہوتی ہیں۔ معمولی معمولی اور چھوٹی چھوٹی مرضی کے خلاف چیزوں پر بھروسہ کرنا، باہر ہو جانا، بلا وجہ کا خون اور ڈر لہنے اور طغاری کر لینا اور نہایت کم اہمیت کی چیزوں

نہا جائے اور ان کی ہمت افزائی کی جائے۔ اس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور بہت جلد ہی ان کے ذہنوں میں بار نہیں پائے گی

عام طور پر تمام بچوں میں تجسس کا مادہ ہوتا ہو۔ اگر اس کو دبانے کے بجائے ابھار جائے تو یہ بچے بڑے آئندہ کے سائنس دان اور بہت سی نئی چیزوں کے موجد ہوں گے۔ لیکن ہم یہ دیکھتے ہیں کہ بچے اپنے والدین سے بہت گروہ پیش کی چیزوں کے متعلق سوال کرتے ہیں تو متشعل ہی سے کوئی باپ ایسا نہکتا ہو جو ایک آدھ بات کا جواب دینے کے بعد گھبرا کر بچے کو سختی سے خاموش بننے کی تلقین کر دے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہیے کہ بچوں کے ان سوالات کے جوابات نہایت سادہ پیشانی اور خوشی دہنی سے پائیں تاکہ ان کی ہمت افزائی ہو اور اپنے گروہ پیش کی چیزوں کے متعلق بنانے کا یہ جذبہ خوب ابھرے اور پڑوس پائے۔ بچے کا یہ نہ تو مطمئن کرنے کی غلبہ ابتدائی مٹا ہو جو اس سے ذہن کا اسی شش شود نہا ہو جو سب طرح دھوپ پانی اور ہوا سے پودوں کا۔ اس جذبہ کو ابھارنے کا موقع دینے سے بچوں کے نفسی رجحانات ترقی پذیر ہوتے ہیں جو بچوں کی آئندہ بہبود کے لیے نہایت اہم نہایت ہوتے ہیں۔ لوگوں کا ایک عام خیال یہ بھی ہو کہ زیادہ شغف اور نرمی سے پیش آنے سے بچے بگڑتے ہیں۔ اول تو یہ صحیح ہیں لیکن اگر صحیح بھی ہو تو بے پروائی، تعاقب غلط فہمیوں اور انھیں جہالت میں رکھنے سے وہ اور بھی زیادہ بگڑتے ہیں اور اہل نظر جاننے ہیں کہ یہ بگاڑ کہیں زیادہ خراب نتائج کا حامل ہو۔

لوگ اس کی زیادہ کوشش کرتے ہیں کہ بچے کا تعقل بڑھے۔ اور ذہنی اعتبار سے وہ زیادہ ترقی کر جائے۔ لیکن بچے کے جذبات و ذہنی تصورات کو درست کرنے کی ہر سہلہ کوئی توجہ نہیں کرتے۔ کسی شخص میں اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال لینے کی قابلیت ہونا جتنا اس کی ذہانت و قرینہ عقلی پر موقوف ہو اس سے کچھ زیادہ اس بات پر منحصر ہو کہ اس کے جذبات پر بیرونی عوامل کا جو کچھ بھی اثر پڑتا ہو وہ اسے نہایت اطمینان و غرض گواری کے ساتھ برداشت کرتا ہو یا نہیں۔ دنیا میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو جو عقلی مرتبہ کے لحاظ سے کم تر درجے پر ہونے کے باوجود کشمکش زندگی میں اپنا راستہ نہایت کامیابی کے ساتھ بنالیتے ہیں اور یہ آسانی اپنی معیشت کا بندوبست کیے ہیں اس کے برعکس ایسے لوگ جو ذہنی و عقلی اعتبار سے کافی اونچا

بچوں کی تربیت

میں صرف ہو جائے گی۔ اور اسل کام کا وقت جب آئے گا تو آپ بھتیار ڈال کر بیٹھ جائیں گے۔ اگر آپ نے اس حقیقت کو سمجھ لیا تو آپ کو شش کرینگے کہ خطرہ عمل میں تبدیل پیدا کریں۔ ضبط نفس سے کام لے کر دماغ میں اعلیٰ درجہ کے خیالات کو منبک دیں لیکن اس کام کو دینی شخص انجام دے سکتا ہو جو اپنی نگرانی میں صحت کرڈا ہو۔

حدود سے بڑھے ہوئے جذبات نہ صرف دماغی دھبسی پیدا یاں پیدا کرتے ہیں بلکہ جسمانی عوارض بھی اس سے لاحق ہوتے ہیں بیس لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اعصاب پر اسی وقت اثر ہوتا ہے جب کوئی سخت شتم کا قصد میرا رخ پہنچے۔ حالانکہ ان کا انکار اثر ہیں ہوتا۔ انسان گھڑی گھڑی کی کوفتوں اور پریوں سے جو انسانی عصاب کی تسکوت و زخمت میں اسی طرح کام کرتے ہیں جس طرح چھوٹے چھوٹے قطب ایک بقیہ کی سبب بن گھٹا ڈال دیتے ہیں۔ اس لیے میں چاہتے کہ اپنی جسمانی صحت کی خاطر ان دماغی بیماریوں کا علاج کریں۔ اور اس سے پہلے کہ یہ جڑ بکڑیں بیکپین ہی سے ان کو نکالنے کی کوشش کریں تاکہ اطمینان قلب اور بہتر معیشتی زندگی بسر ہو۔

کومت و حیات کے مسائل بنا کر ان پر موقع بے موقع اچھے رہنا دماغی بیماری کی علامات ہیں جنہیں ہر سمجھ دار شخص کو سمجھنا چاہیے۔ اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لوگ اب تک اسی غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ فقط جسم ہی بیمار ہوا کرتا ہے۔ حالانکہ آپ کا دماغ بھی بیمار ہوتا ہے اور جس طرح کسی جسمانی بیماری کا مریض کو چھوٹے علامات دکھتا ہو دماغی مریض کی بھی کچھ علامات ہیں جس کی موجودگی میں دماغی صحت سے وہ شخص خود مر رہتا ہو۔ ان سے بھٹکار حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ضبط نفس کی خود بھی مست کریں اور بچوں کو بھی تربیت دیجیے۔ ان جھوٹی جھوٹی چیزوں پر ابھینا چھوٹے دیجیے۔ اس سے آپ کی عصبی قوت محفوظ رہے گی۔ اور آپ کے اس وقت کام آئے گی جب خدا خواستہ آپ کسی سخت مسیبت و آزارناک ش میں مبتلا ہوں گے۔ مثلاً کوئی متعدی بیماری۔ کیٹی اور ٹھیکٹ مثلاً کوئی گھڑیلو مسہب سے بے خوف۔ نہ صورت انہیں کرلی ہو۔ ملیے صواب پر آپ نہایت خفت سے کام لے کر بڑی سے بڑی مصیبت کو کم اور حقیر بنا سکتے ہیں لیکن اگر آپ اپنی روز مرہ کی زندگی میں جھوٹی جھوٹی چیزوں پر سخت پریشان ہو جائیں گے تو آپ کے اعصاب کی قوت ان چیزوں ہی سے لوٹے بھگڑنے

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

نمبر شمار	نام فائل	وزن	محصول	قیمت	میزان
(۱)	ضبط تولید نمبر مکمل فائل	۱۱۳ تولہ	۱۲	۶	۱۲
(۲)	ذوق و دل نمبر مکمل فائل	" ۱۲۲	۱۳	۶	۱۲
(۳)	روحانی علالت مکمل فائل	" ۱۰۵	۱۱	۶	۱۱
(۴)	جنگ و طب مکمل فائل	" ۸۵	۹	۶	۹
صرف خاص نمبر					
(۱)	قدرتی علاج نمبر	۲۲ تولہ	۳	۸	۱۱
(۲)	اعادہ شباب نمبر	" ۳۲	۴	۸	۱۲
(۳)	ذوق و دل نمبر	" ۴۱	۵	۸	۱۳
(۴)	ضبط تولید نمبر	" ۳۸	۴	۸	۱۲
(۵)	جنگ و طب نمبر	" ۲۱	۲	۸	۱۰

نوٹ:- یہ نمبریں سنگھانے کی صورت میں ہر معمول جہتہ کا اضافہ ہوگا۔

شملہ سے مسوری تک!

سنہ ۳۹ء کے لکھے ہوئے اس سفر نامے کی سنہ ۴۴ء میں اشاعت کا سبب اس سے زیادہ نہیں کہ سنہ ۳۵ء میں ہمدرد محبت طبی مباحث اور مضامین پر مشتمل ہوتا تھا اور اب ہر لفظ صحت پر خصوصیت سے بحث کرتا تھا۔ اس قسم کے سفر نامے براہ راست انسانی صحت سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے موسسہ ایم ایچ جین ایمر نے اسے لکھا ہوا یہ دل چسپ مضمون ٹھیک سال کے بعد ان صفحات میں شائع ہو رہا ہے۔ ———— مستثنیات سے کوئی بحث نہیں، لیکن انسان کی یہ نظرت ہو کہ وہ ذاتیات میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے۔ اس لیے یہ لہذا اس قسم کے سیر و سفر کی داستان ایک فاصلے سے کہیں زیادہ دل پسند اور دلچسپ ہوتی ہے۔ بجایہ اور درست۔ اصلاحی افسانے اور قصے اور شجاعت اور بہادری کی فرضی داستانیں اپنی جگہ عجیبہ خیر ہوتی ہیں لیکن حقیقت بہر حال حقیقت ہوتی ہے۔ حقیقت میں جو کیف چودہ داستانوں میں کہاں ہے؟

اس سیر و سفر کے چار بہرو ہیں۔ پہلے سے شہر کی زندگی کو چھوڑا، آرام کو حیر باد کہا اور خود کو چند دن کے بے ان خطرات میں جاؤا دلچاس چند ہی لوگ جانے کی ہمت کرتے ہیں۔ اسے کی دشواریاں، پہاڑوں کی عظیم الشان قندیاں، اور کھنڈوں کی عیش ترین پتیاں ایک طرف حسابی تکالیف، پانی سے محرومی، پیرس کے چھلے اور غماض پرستار، لیکن کیسے خوش گنت ہیں۔ حضرت جنوں نے زندگی کا ایک نالطف ماحول کیا جنھوں نے بڑے سبق حاصل کیے اور وہ زمین فیرائیں جو ایک وسیع سرزمین ہمدرد محبت کے صفحات میں کوشش کی جانے کی کہ مراد اسی قسم کے حالات شائع ہوں ہم ان خوش قسمت حضرات کو دعوت تحریر دے رہے ہیں جنھوں نے اسی قسم کے سیر و سفر کیے ہیں جنھوں نے غرق ک جگہوں میں سیر و شکار کا لطف بھی اٹھایا ہو اسی قسم کی حقیقی داستانیں

ایک دن صبح کی سیر کے لیے میں پرانے قلعے جاؤا۔ وہاں کیا دیکھتا ہوں کہ حکیم صاحب مالک ہمدرد دودا خان دور لگا رہے ہیں۔ حکیم صاحب کو صبح کی سیر کا بے حد شوق ہے۔ پہلے فلپک اسٹاف جایا کرتے تھے جسے ہمارے ہاں کان پڑم طیفہ ماؤ نہ کہتا ہے۔ معلوم ہوا کہ آج کل آپ نے پرانے قلعے پر دھوا بول رکھا ہے۔ تھوڑا بہت شوق مجھے بھی ہے جس کا ہوا کبھی کبھی دوروں کی شکل میں ہوتا رہا ہے، یعنی یہ کہ سال بھر میں دو تین بار ایک ایک دودو ماہ کا پیدل پھرنے کا دورہ پڑ گیا ہوگا لیکن ان حضرات کی طرح نہیں کہ زندگی آئے یا مینہ، ان کی صبح کی سیر نہیں ہوگی۔ ایسی مشین کی کسی باقاعدگی سے مجھے تو سخت دشت ہوتی ہے۔ باقاعدہ میں خود بھی ہوں۔ لیکن نہ اس قدر کہ بس اب ایک منٹ نہ اور ہوگا نہ اور ہندش کا وقت ہو تو خواہ کہیں ہوں قبرستان میں ہوں یا مسجد میں ورزش شروع کر دی۔

یہ میں محض تفریحاً نہیں کہہ رہا ہوں بلکہ واقعی طور پر بعض لوگ جس چیز کی باندی کرتے ہیں اتنی ہی سختی سے کرتے ہیں جو ایک حد تک قابل قدر بھی ہے۔ یہاں دہلی میں ایک پرانی وضع قطع کے بتوٹے تھے۔ ان کے لٹھ پھرنے کا وقت مقرر تھا۔ اول تو ان کا معمول یہ تھا کہ وہ کہیں جاتے نہیں تھے۔ لیکن اگر مجبوراً انھیں کسی خوشی کی تقریب یا میت میں شریک ہونا پڑا تھا تو وہ اگر لٹھ پھرنے کا وقت ان پہنچتا تو پھر بھی محض میں اپنا کام شروع کر دیتے تھے اور کسی چیز کی پروا نہیں کرتے تھے۔ حکیم صاحب کی باقاعدگی

غائب ابھی اس حد تک نہیں پہنچی تھی۔ اس سے ایک آدھ درجہ کمتر ہی سمجھیے۔

حکیم صاحب جب دوڑ لگا کر فارغ ہوتے تو میرے پاس آکر گھاس پر بیٹھ گئے۔ اور ہر اُدھر کی باتیں ہوتی ہیں۔ میں نے پوچھی تھی کہ کیا ابھی اگر ایسا ہی پیدل پھرنے کا شوق ہے تو پہلے کسی پہاڑ پر سو دو سو میل کی مسافت طے کریں۔ ہمدرد نے مسافر کا لطف اٹھائیں گے اور آپ پیدل پھرنے کے ساتھ ساتھ کچھ جڑی بوٹیوں کی تلاش کا شوق بھی پورا کر سکیں گے۔ اگر آپ کا خیال ہو تو میں تین چار آدمیوں کی پارٹی بناؤں کہ ایسے لمبے سفر میں کم سے کم چار آدمی ہوں۔ انھوں نے میرے اس حال کو بہت پسند کیا اور کہا کہ فرود چلیے۔ میں تیار ہوں اس رذبات میں تک ہو کر ختم ہو گئی۔ لیکن اس کے بعد وہ جب بھی کبھی مجھ سے ملنے دریا ت کرتے کہ تم نے پہاڑ پر پیدل چلنے کے سلسلے میں کیا کیا۔ اول اول تو میں نے سنجیدگی کے ساتھ اس معاملے پر غور ہی نہیں کیا۔ اس رذبت میں اس سے پوچھی جاتی ہوئی بات کہہ کر بھی لیکن ان کے بار بار کے اصرار پر میں نے پہلے تو اپنے ہونچلے پر غور کیا اس لیے کہ میں یونیورسٹی میں ملازم ہوں داب وہاں سے نجات پا چکے ہیں، انامہ اندھاں اس وقت الیکشن کا کام شروع ہو جانے کی وجہ سے چھٹی لٹا آسان کام نہ تھا اور ساتھ ہی مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا تھا کہ تمہارا پلو پلوئی زودہ کو پہاڑ

ملہ مجھے سنہ ۱۹۳۵ء میں پیوری ہوئی تھی دبا کی نوٹ ملکا پر۔

کے پیدل سفر سے کچھ نقصان تو نہیں پہنچے گا۔ یہ ذکر اوپر چوڑی سنہ ۱۹۳۹ء کا ہے۔ اسی طرح ہم جب کبھی ملتے سفر یا نصیحت پر کچھ تھوڑی سی گفتگو ہو کر جاتی۔ بات اب تک چوں کہ زیادہ لگے نہیں بڑھی تھی اس لیے میں اب تک یہی سمجھتا ہوں کہ حکیم صاحب جیسے عظیم اخصص شخص کو اتنی مہلت کہاں ملے گی کہ وہ چلنے کو ابکل تیار ہی ہو جائیں گے۔ لیکن اس کے بعد چلنا تین پونے ان میں میں نے محسوس کیا کہ وہ واقعی مستعد ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ بازار کے موسم وغیرہ کے متعلق انھوں نے خود بھی اپنے طور پر کچھ معلومات بہم پہنچائی ہیں اور وہ منبر کے بیٹے کو اس مقصد کے لیے نہایت موزوں سمجھتے ہیں۔ ہر چند اسی مقام اور چلنے کی تائیکیں مقرر نہیں ہوئی تھیں، میں نے ضیاط ۴ ستمبر سے ۲۰ ستمبر سنہ ۳۹ء تک چھپ کی درخواست دے دی اور اپنے معالج سے اس سلسلے میں مشورہ بھی کیا۔ انھوں نے بتایا کہ اگر آپ اپنے احتیاط سے کام لیا تو اس سفر سے اتنا فائدہ ہوگا کہ اس قسم کے سفر سے توفیق کے بغیر ان کو مستقل طور پر چھٹی ہو جائیے اور آپ کو پولیو سی جی۔ آپ بس چھکے نہیں۔ جہاں تک ہو کر ٹھکنے سے پہلے منزل کو پہنچے اور غذا میں قابض لگی، دو دو کھن اڑے وغیرہ کا کثرت سے استعمال کیجیے کہ ہاں جسم کو اندھن اور پردہ نش کرنے والی غذا کی زیادہ ضرورت ہوگی۔ اس نے مزید تاکید کی اور کہا کہ اگر آپ نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو نقصان کم کیا، آپ کو تو اس قدر قلع ہوگا اور آپ کے جسم اور پھیپھڑوں کی قوت و طاقت اس قدر بڑھ جائے گی کہ اس کی برابری ایک سال کا طبی علاج بھی نہیں کر سکتا۔

اپنے معالجاتی اجازت مل جانے کے بعد میں نے دفتر سے چھٹی منظور کرائی اور چلنے کے لیے بالکل تیار ہو گیا۔ ہر چند یہ راستہ فرمودہ سب سے۔ لیکن ابتدا میں ہم نے اپنے لیے اسی کا انتخاب کیا۔ اگرچہ حکیم صاحب کا امر امتثال چلنے کا تھا۔ اصل میں حکیم صاحب کچھ ضرورت سے زیادہ اید و تحسیر سے بغیر مضمون قسط نوٹ لیا۔ اور اس کے بعد سے ہر وقت یہ خطرہ رہتا تھا کہ کہیں سخت جسمانی مشقت سے پھیپھڑوں کی قوت لاحق نہ ہو جائے۔ اور بھوک کی سہا تو بالکل جاتی رہی تھی۔ میں اگر ایک ٹھکنے بھی ہو کر رہ جاتا تو مجھے دودن برا برا دم کرنا پڑتا تھا حالانکہ دیکھنے میں میری جسمانی حالت اچھی نظر آتی تھی۔ ایسی صورت میں تو میں اتنا با سفر اور وہ بھی پیدل کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔

قسم کے آدمی واقع ہوئے ہیں۔ غیر معمولی حالات میں ہر کوئی کو زندگی کا زیادہ لطف آتا ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ یہاں کے معمولات زندگی سے ہر اس قدر تنگ آ جاتے ہیں کہ باہر اور یہاں سے ہٹ کر بھی ہمیں انسی قسم کی ہوا زندگی سے سابقہ پیش آئے تو ایسی تفریح کا فائدہ ہی کیا ہو۔ میں تو چاہتا ہوں کہ ہم زندگی کے واقعی اور حقیقی خطرات سے دوچار ہوں۔ جی۔ ان کا استدلال تھا اور وہ چاہتے تھے کہ ہم ایسے پہاڑ پر سفر کریں جہاں ہماری زندگی کچھ خطرات میں بھی پڑے۔ ایک حد تک یہ خیال صحیح ہے اور ہم نے انھیں یقین دلایا کہ نسل سے مسوری کے سفر میں بھی وہ اپنے آپ کو اتنا محفوظ نہ سمجھیں جیسے اپنے سفر میں۔ وہاں بچوں، بچھروں اور دیگر جنگلی درندوں سے بھی سابقہ پیش آ سکتا ہے اور مجموعی طور پر یہ سفر بھی نہایت پر لطف رہے گا۔ سفر کی تیاریاں شروع ہو گئیں۔ در سفر کے ساتھیوں کا انتخاب ہونے لگا۔ حکیم صاحب نے اپنے احباب اعزہ میں سے اپنے علاوہ چار آدمیوں کا انتخاب کیا۔ حکیم ظہیر علی صاحب۔ حافظ محمد یحییٰ صاحب۔ حکیم صاحب کے بہنوئی۔ نایاب الدین صاحب جو کہ رنٹ آف انداز میں ملازم ہیں اور حکیم صاحب کے دور پر کے عزیز بھی ہیں اور یہ خاکسار۔ نایاب الدین صاحب سلسلہ ملازمت شملہ میں رہتے تھے اور ان ہی کے ہاں ہمارے قافلے کا کرایہ کیا کرنا تھا۔

ہم سب نے خاکی برجیس، کوٹ، چلیں اور مضبوط مضبوط جوتے بوائے، اور سر کے لیے انگریزی ٹوپیاں خریدیں۔ برساتی کوٹ اور ٹوڈر جو بیٹریوں کا خاطر خواہ انتظام کیا۔ دو عدد چھوٹے ٹیکرے بھی لیے تاکہ دوران سفر میں جگہ جگہ کے مناظر لیتے رہیں اور ۴ ستمبر کو دہلی سے روانہ ہو کر ۵ ستمبر سنہ ۳۹ء کو شملہ میں نایاب صاحب کے ہاں پہنچ گئے۔ شتر نایاب کی قیام گاہ ان ڈیل کے قریب واقع تھی جس کا فاصلہ مال روڈ سے دو میل سے کم نہ ہوگا۔ جو لوگ ان ڈیل کی نجائی سے واقف ہیں وہ تو محض نام ہی سے سمجھ گئے ہوں گے کہ ہمارا اپنی قیام گاہ سے مال روڈ جانا پورے دو میل کی چڑھائی چڑھنے بغیر ممکن نہیں جو ۵۰ فٹ سے کسی طرح کم نہ ہوگی۔ اب یہاں سے ہمارا ایک رفیق سفر حکیم ظہیر علی صاحب پر جو گزری وہ ذرا قدرے تفصیل سے سینے سبق آموز ہے اور دل چسپ بھی۔ سبق آموز اس لیے کہ اس قسم کے سفر میں حکیم ظہیر علی صاحب جیسے کچے ساتھیوں کا

انتخاب پورے سفر کا ستیاناس کر دینے کے لیے کافی ہوا اور اس قسم کے سفر کی یارنی بنانے والوں کو اپنے ساتھیوں کا انتخاب بہت ٹھوک بجا کر کرنا چاہیے۔ اور دل چاہے اس لیے کر لے کہ اپنے ساتھی سے جب سفر میں بدخواہیاں و لطافت سر نہ پڑے ہیں تو جہاں وہ کوفت کا باعث ہوتے ہیں وہاں دل چاہی کا ذریعہ بھی ہوتے ہیں۔

یہ واضح بات کہ حکیم ظہیر علی صاحب حکیم عبدالحید صاحب کے بڑے اچھے دوستوں میں سے ہیں اور انھیں ان کے ہم سفر رہے ہیں۔ حکیم صاحب نے ان کا انتخاب تو بنا سوچے سمجھے کر لیا کہ میں یہ جو جلسے گئے ہیں۔ جب ان سے ذکر آیا تو وہ پیدل چلنے کا نام سن کر فوراً اٹھٹھک گئے۔ اور کہا بجای پیدل چلنے سے راجت معذرت چھوٹا جائے۔ لیکن حکیم صاحب نے ان سے کہا کہ ہم تمہیں گھوڑے اور ٹوپہ بھاگولے عین کے تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ اس حکیم ظہیر صاحب تیار ہو گئے۔ اور یہ بھی کچھ نہ کچھ ذرا دل میں رہا۔

۵ ستمبر کو تو ہم شملے پہنچے تو ۵۔۶ ستمبر کو وہیں آرام کیا۔ البتہ صبح کے وقت ایک چشمہ پر نہانے ضرور گئے تھے جو ہماری قیام گاہ سے ڈیڑھ میل نیچے گھنٹہ میں واقع تھا ظہیر علی صاحب کو بھی لے گئے تھے۔ جانے کو تو وہاں آرام سے پہنچ گئے۔ لیکن آتے وقت چڑھائی نے نام پوچھ لیا اور یہ حضرت منزل پر پہنچتے پہنچتے اچھے خاصے تھک گئے۔ خیر ستمبر کو شام کے وقت بازار کے لیے نکلے۔ حکیم ظہیر علی صاحب ہمارے ہمراہ تھے۔ ظہیر علی صاحب ذرا حکیم حیدر واقع ہوئے ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کے پیٹ کو کسی نے اندر سے چھونک بھر کر اٹھا دیا ہے۔ بارے دراز قامت ہونے کی وجہ سے پیٹ کے اٹھار کی شدت میں کچھ کی محسوس ہوتی ہے۔ پہلے روز اگرچہ ال رد ڈانک پہنچے ہی میں حکیم ظہیر صاحب کا علیہ نگہ گیا تھا، لیکن پھر بھی برعکس، کوٹ اور سیٹ میں وہ کافی جیت نظر آتے تھے۔ اگلے روز صبح یعنی ۸ ستمبر کو ہم سب مل کر چڑھنے پر گئے وہاں سے ہنہا دھوکا لوٹے تو حکیم ظہیر صاحب کا تھکن کے مارے بڑا حال تھا۔ دو گھنٹہ تک تو وہ خاموش پڑے رہے اس لیے بعد پہلی بات جو ان کی زبان سے نکلی وہ یہ تھی کہ میں آپ لوگوں کے ساتھ پیدل پہاڑ کے سفر کے لیے نہیں چل سکتا۔ ہم نے سنی ان کی سنی کر دی اور شام کو مال روڈ کی سیر کے لیے کسی نہ کسی طرح پھر حکیم ظہیر علی کو راضی کر کے لے گئے۔ چڑھا

کا انھیں کے دل پر واقعی طور پر بہت بڑا پڑا تھا۔۔۔ دن کی چڑھائی میں وہ چار مرتبہ نیکی نکلتے تھے۔ رات کو آدھ بجے بازار سے واپس لوٹے۔ اس مرتبہ حکیم ظہیر علی کو تڑائی نے بھی ستایا۔ چنانچہ اس رات انھوں نے صاف صاف انھوں میں ہمارے ہمراہ مسووی تک پیدل چلنے سے انکار کر دیا۔ رات کو تو ہم لوگ سو گئے۔ صبح سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کیا تو ہمیں حکیم ظہیر علی کے خیال سے اتفاق کیے بغیر چارہ نظر نہ آیا۔ اس لیے کوٹا باب صاحب کے مکان تک اترا بیڑی چڑھائی نے حکیم ظہیر علی کے متعلق صاف صاف بتا دیا کہ ان حضرت کا اتنے لمبے سفر پر لے جانا مصیبتوں کا انبار باندھ کر لے جانے سے کم نہیں۔ چنانچہ ۹ ستمبر کو ہم نے حکیم صاحب کو وہی واپس جانے کی اجازت دے دی اور ہر جانے میں ان کے تمام سفری کپڑے اور سیٹ اور برساتی ضبط کر لی۔ اب ہم کو یہاں خواہ مخواہ دیر پور ہی تھی جہاں میں سامان اٹھانے کے لیے ہمیں ۴۔۵ قلیوں کی ضرورت تھی اور ان کی فراہمی ہمارے سینے اچھا خاصا مسئلہ بن گئی تھی۔ اس کا انتظام کوٹا باب صاحب کے ذمہ تھا اور انھیں بدقسمتی سے صبح اور وقت پر ٹھیک کام کرنے کے متعلق اپنی قابلیت پر اس قدر ناز اور اعتماد ہے کہ ان کا کوئی کام بھی ایسا نہیں ہوا جو بکترنے کے قریب نہ پہنچ گیا ہو اور ان کے ساتھیوں نے اسے وقت پر نہ سمجھا لایا ہو۔ بارے اس مرتبہ کچھ باری حسرت نے زور مارا اور وہ رات کو ۸ بجے بازار سے آئے تو ۵ قلیوں کا انتظام بھی کر کے لائے یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا، سفر کا پروگرام ہم نے پہلے ہی بنایا تھا اور وہ منزلیں بھی جہاں ہمیں پڑا کرنا تھا نقشہ کے مطابق متعین کر لی تھیں۔ ہم نے اپنے پورے سفر کو حسب ذیل دس منزلیں میں تقسیم کر لیا تھا۔

(۱) ناگو (۲) تھیوگ (۳) کوٹ کھائی (۴) جتیل (۵) اراکوٹ (۶) تیونی (۷) کاتھیان (۸) منڈالی (۹) چکواتا (۱۰) مسوری۔

راتے میں کھانے پینے کی چیزوں میں سے ہم نے مکھن، ڈیل ردیوں اور کچھ پھل اور کھجوروں کے سوا اپنے ساتھ اور کچھ نہیں لیا۔ البتہ چائے، مینی اور آگ جلانے کے لیے مٹی کے تل کا چرلھا اور ضروری مسالے بھی باندھ لکھنے کہ ضرورت پڑے تو خود بھی لپکا کھالیں۔ ان تیاروں کے بعد ۱۰ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء بروز اتوار نہادھوکا سفر کے مخصوص کپڑے

بیٹے بڑھیں، خالی قمیص، کوٹ اور سیٹ پہنے اور اپنے اپنے
بستر باندھ کر ناشتہ کیا۔ اپنی قیام گاہ سے ٹھیک ۹ بجے
جبکہ کہ سلا دھار بارش سو رہی تھی ہم اپنے ہوسٹل حکیم
غیر علی سے مل کر ہرج پادار ناشتہ و آب انداختہ کا بندہ
پڑھنے ہوئے اپنی پہلی منزل فاگو کے بیسے روانہ ہو گئے۔ دو
درمیل کی مسافت طے کر کے سوسو اس کے قریب سیرھاں
چڑھ کر کم لکڑ بازار میں نکلے۔ یہاں حکیم عبدالحمید صاحب کی سنان
کی بے تربیتی ظاہر ہوئے بغیر سیر نہ رہی۔ البتہ بخوبی
صاحب کے خوب صورتی کے ساتھ اپنے تقصیر کی بے قاعدگی کو
دیا وہ نہایت قابل داد ہو میرا اور نایاب صاحب کا سانس
اس قدر صبح تھا کہ اتنی سیرھاں کا فی تیری سے چڑھنے جب بھی
ہم فوراً پانی پی سکے۔ بس میں بخوبی صاحب اور حکیم صاحب دونوں
حضرات کا فی موئے تانے تھے۔ ان میں سے ہر ایک کا وزن
دو سو اودھن سے کسی طرح نہ تھا۔ اس لیے یہ سیر ناایاب
کے مقابلہ میں یہ دونوں ہمیشہ پیچھے رہتے اور جلد تھک جاتے۔ اگرچہ
آگے چل کر میں حکیم صاحب کی ہمت کی داد دیے بغیر نہ رہ سکا۔
بعد کے واقعات میرے اس بیان کی تصدیق کریں گے۔
لکڑ بازار سے ہم سنبولی پہنچے۔ وہاں نایاب صاحب سے
آدھ سیر بیٹھے کی منھائی و ادھ میں سے ڈیرہ پاؤ دو دو سیر یا
ہم نے چاہا کہ ہمارے یہ نوٹے نانے ساھی جی س، س، سے
میں شہک ہو جائیں۔ مگر چونکہ ان کے جسم میں ایندھن کا ذخیرہ
ذخیرہ موجود تھا اس لیے انھیں کسی ناتنے دیرہ کی ضرورت پیش
نہ آئی ہم کی زبردستی سے گھل کر ایندھن کا کام دیا اور جسم کی
واقعی ضرورت کو پورا کیا۔ اس کے برعکس ہم دونوں کا فی دلچسپ
تھے۔ ہمارے جسم پر گوشت بھی کم تھا، اور بدن چھوٹا۔ انا بہت
۵۔۶ میل چلنے کے بعد بقول حکیم صاحب انرجی بھرے کی ضرورت
پیش آتی تھی۔ غرض منھائی اور دو دو ہم دونوں ہی نے کھایا۔
بجلی صاحب پان اور سکرٹ کا دھڑ چلائے ہر اور حکیم صاحب
نیچے پہاڑ کی طرف جا کر جرئی بوٹوں کی بیجان اور ان کی تلاش
میں متنبہ ہو گئے۔ ناشتہ سے قانع ہوئے ہی ہم کفری کی طرف
کمر بستہ روانہ ہو گئے۔ ڈھلی مکہ انجیاں سے مشورے اور کفری
کی سڑکیں جدا ہوتی ہیں اور راستہ کا فی مسلح تھا۔ اس کے بعد امد
فلادہال تک ہم تینوں بیٹے میرے، بالو بخوبی اور حکیم صاحب کو
لیے تو راستہ بہت زیادہ سانس اٹھا نا ثابت ہوا۔ البتہ نایاب
صاحب اس کو بھی مسلح ہی کہتے رہے۔ غائبانہ اس کا سبب یہ

تھا کہ وہ چوں کہ شملہ میں عرصہ سے رہتے تھے اور اس قسم کی لمبی
لمبی چڑھائیاں اور ترائیاں ہفتہ میں دو تین بار کرنے رہتے
تھے اس سے ان کو خوس نہ ہوتا ہوگا۔ امد فلادہ وال سے
کفری تک بھر سڑک قریب قریب ہوا رتھی کوئی سو باجے تک
کفری پہنچ گئے۔ وہاں پرائے پچاسے، پرائے کیا نہ بس چوک
بڑی بڑی ٹیکس، اور بیج میل وال اور کدلی کرکاری کو
ساتھ جس کو ہم آئیر تک اپارسی سمجھتے رہے۔ کھاب۔ پرائے
نیار ہوئے سے پہلے کچے آڑو کھٹے سیبوں اور نان خطایوں
نے وہ لطف دیا۔ شملہ لی پیسٹری اور بہتین چل نہ دی سکوت
کھانے کے بعد فیلولہ کے بے سڑک کے کنارے
ہر سائیاں بچھا کر لیٹ رہے، دو گھنٹے آرام کرنے کے بعد
فاگو کے بیسے ہم گئے روانہ ہو گئے۔ راستہ بالکل ہوا رتھا۔ دو
مقامات پر اپنے ہی فوڈ بیسے۔ سیمز کچھ زیادہ دل کش نہ تھی۔
ناایاب صاحب ہم سے بیسے فاگو کے ڈاک بنگلے پر پہنچے۔
سم جی ۶۔۷ منٹ بعد پہنچ گئے۔ ڈاک بنگلہ نہایت پر نفص
جگہ پر واقع تھا اور ہم اس کی صفائی عمدگی اور نفاست کو دیکھ
کر بہت خوش تھے۔ لیکن جب کرایہ کا نقشہ ہمارے سامنے
پیش ہوا تو ہمارے حواس باندھ ہو گئے۔ محض ایک رات کے
قیام کے لیے مبلغ تین روپے فی کس کے حساب سے بیسے
خانے تھے۔ کھانا، شانا اور دیگر امور رہے عیدہ۔ نایاب صاحب
حقیقت میں نایاب ہی ہیں اور بڑے خوش مذہب واقع ہوئے
ہیں۔ سیدھے سرائے کی تلاش میں نکل گئے۔ آدھ دس منٹ
کے اندر اندر ہم سب کو ڈاک بنگلے سے آدھی فرلا کر ایک
سرائے میں لے گئے۔ سرائے فی نفص تو خاصی تھی لیکن اس
کے گرد و پیش کا منظر کچھ اچھا نہ تھا۔ یہاں سمجھے کہ آس پاس
ٹٹوں کے ٹھیرنے اور پڑاؤ کے لیے مصلل اور کوٹھڑیاں بنی
ہوئی تھیں جن کی وجہ سے وہاں ہمیشہ غلافت رہتی تھی۔
کھانے کا انتظام سرائے ہی میں کیا گیا یوں سمجھنا
چاہیے کہ سرائے کا چکیدار ہی ہوٹل کا منجر تھا۔ اس کو ہم نے
کھانے کا آرڈر دیا۔ اس نے ہمارے لیے خشک دال اور آلو
پکائے۔ غائبانہ اس وقت ہی کچھ میرا سنا تھا۔ خشک خاصا
تھوڑا تھا۔ البتہ دال اور آلوؤں میں تھی چوں کہ کافی تھا اس
بیسے کھانا اس قدر بے مزہ نہ رہا جتنا کہ ہم پہلے اس اصول کو
دیکھ کر اندازہ لگا رہے تھے۔ اس کے بعد کئی صاحب نے
دہلی سے چل کر کرائے دس ڈاکس فراہم کر لیے تھے، جن کا

میں نے نہایت لذیذ آلیٹ بنایا، غرض مجموعی شہیت ہو
ماری غذا کافی لذیذ اور بہتر تھی۔ ہم سب نے خدا کا شکر ادا کیا
اس جنگل میں بھی اللہ نے ہمیں نہایت کم خرچ میں بہت اچھا
لہانا کھلایا۔

ہمارے یہ پہلا پناؤ تھا یہ مقام شملہ سے نو ایک ہزار
فٹ بلند تھا یعنی پانچ ہزار فٹ کی بلندی پر تھا۔ سردی یہاں
کافی تھی۔ اتنی کہ میرے بے ایک کپس بالوں کا کافی تھا۔ البتہ
حکیم صاحب جو شدید جاڑے میں ہی بس ایک ہی کپس سے کام
لینے کے عادی ہیں اور جاڑے میں بھی عام طور پر سوئی نہاس بی کو
پسند کرتے ہیں۔ ایک کپس ہی میں خوش تھے اور یہ کہتے تھے کہ دیکھا
ہماری یہ عادت ان سفروں میں کیسی کام آئی۔ اب تو لوگ رت
کو سکڑو کے ادریں آ رہے ہیں۔

لھانے وغیرہ سے ذیغ ہو کر کم بوک ایک کو تھری میں
اپنی اپنی چار پائیوں پر دراز ہو گئے اور چونکہ دن بھر کرکھے
ہوئے تھے۔۔۔ امت کے اندر سو گئے۔ دو روز رہا میں سسل
بول کی شکایت مجھے بہت ستانی ہو رہی تھی۔ کچھ بے
بعض۔ تندرستوں پر لکھ چڑھتا ہے۔ جن تپاس رات میں ایسی ہی
ہوا، درمیں اچھا خاصا لطیفہ بن کر رہ گیا۔ اس رات مجھے ڈرتہ
مشاعرہ خانی کرنے کے لیے اٹھ بڑا اور ہر مرتبہ میں نے ہی کوشش
کی کہ میری وجہ سے کسی کی آنکھ نہ کھلے تو اچھا ہے۔ اتفاق سے
حکیم صاحب کا پلنگ جو پلنگ کیا اچھا خاصہ چھوٹا تھا میرے
برابر تھا اور زرد میں تھا۔ پرچہ میں نے کوشش کی کہ حکیم صاحب
کی آنکھ میری آٹھ سے نہ کھلے۔ لیکن اندھیرے میں کچھ زیادہ
کامیابی نہیں ہوئی۔ ایک مرتبہ اسی کوشش میں میری بھون کوڑ
سے نکلائی جس کی آواز سے ان کی آنکھ کھل گئی اور میری بھون پر
اچھا خاصا گولڑا پڑ گیا۔

ایک مرتبہ جو میں پیشاب کے لیے اٹھا تو خیر صاحب
کی اس وقت آنکھ کھلی جب میں باہر پیشاب کر کے مکر بند باندھ
رہا تھا۔ کالاکمیل دیکھا تو ٹھک گیا گئے اور شدت خوف سے ان
کی زبان سے لگو لگو لگو لگو نکلا۔ مجھے پہلی مرتبہ کبھی صاحب کی
اس کمزوری کا حال معلوم ہو۔ بہر حال دل چاہی کے لیے میں بے
حس و حرکت کھڑا رہا حکیم صاحب نے جو میرے باہر آنے کی
آہٹ سے جاگ چکے تھے کہا، دیکھنی کبھی کیا بات ہو؟ یہ تو موسیٰ
نہ جب سے میں نے موسیٰ نور دہاں، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ

میں۔ گریجویٹ صاحب پر نہ معلوم کہاں کا خوف طاری ہوا تھا
کہ جب تک حکیم صاحب نے اٹھ کر باقاعدہ نہاتے تھے مجھ پر
لیا۔ وہ ٹھکراتے ہی رہے۔ بالآخر جب دوسرا دوش آیا اور سہل
واقعہ کا علم ہوا تو کچھ کھیلنے سے میرے اور بڑا کر سیکے۔
۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۵ء صبح غامی دریں آ گئے۔

نچ چکے تھے۔ جدی حندی ٹھیک گئے اور حواج مذہب سے
فیاض ہوئے۔ حکیم صاحب روزانہ نہاتے تھے عدی میں اس
بہت اچھے انداز میں نہاتے تھے۔ سب سے بہت اچھے ہونے کی
دیکھا دیکھی میرا بھی دل چاہنے لگا۔ ہم دونوں ڈاک بٹلے گئے
اور دباں کے چوکیدار سے کہا کہ اگر وہ بیٹن نہانے کے لیے
خندہ پانی ہی دے دے گا تو ہم اسے ۴ فی کس دیں گے۔ وہ
خوشی راضی ہو گیا۔ اور ہم دونوں خوب نہاتے۔ بہت خوش
روئی کہن اور دودھ ڈانٹتے رہے ٹھیک ۹ بجے تھوگ کے
لیے روانہ ہو گئے۔ تھوگ ہماری دوسری منزل تھی۔ یہ ننگو تر
پانچ میل پر واقع ہے۔ اس کی بلندی سات ہزار پانچ سو فٹ
سے زائد تھی۔ ایک تری بھی تھی۔ نہایت آگے سے کہتے
ہوئے تھوگ پہنچ گئے۔ یہاں لی نہانے رست ہمارے کا
مقابلہ کرتی تھی۔ دو کمرے ہو چکے۔ دو لے لیے۔ ہر کمرے
میں ایک بڑی درمی دو پلنگ ایک میز اور ایک ایک کرسی تھی
کھانے کا انتظام تھوگ ہوٹل سے کیا گیا تھا اتنے زیادہ
جو خاگو کی رائے میں ملا تھا۔ وہی وال بولغا لیا کھیل تھی اور بی
آؤ کی ترکاری اور اس قسم کے پھل جیسے کفری اور دیگر گھسٹے
تھے، میرے لیکن شام کو نایاب صاحب نے واقعی ایک کام
کیا یعنی ایک مرغی ڈاک بنگلہ کے خانہ ماں سے دو سٹکائی
جسے ہم کھانے سے پہلے ہی چکھنے چکھنے میں اڑا گئے۔ چاروں نے
ایک ایک چھری سنبھالی اور مرغی پر پل پڑے۔ بڈیوں، بوٹیوں پر خوب
جھگڑا ہوا، بالکل ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ہم چار پکے ہیں چکنا کھانے
میں کم دیش پر جھگڑ رہے ہیں اور ایک دوسرے سے نفی کھٹوت
کر کھا رہے ہیں غرض بڑی دل چسپی رہی۔ مرغی ابھی ہمارے معدن
میں پہنچی ہی تھی کہ ہم سب میں گویا ایک بوقی رہتی جو دوڑ گئی اور
رات کو حکیم صاحب کے علاوہ جو ابھی بکے ہوئے تھے ہم تینوں
کو ابجے سے پہلے نیند نہ آئی۔ جس آٹے کو سب جیت تھی۔ نہ آیا
سات بجے کے قریب دودھ، قابل روٹی اور کہن کا ناشتہ کیا اور

حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ
میں نے جب سے میں نے موسیٰ نور دہاں، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ
میں نے جب سے میں نے موسیٰ نور دہاں، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ

دن کا کھانا ساتھ لے کر پہلے کوٹ کھائی کی طرف روانہ ہو گئے۔ کوٹ کھائی تھیوگ سے ۸ میل پر واقع ہے اور اس کی اونچائی کل پانچ ہزار چار سو فٹ ہے۔ راستہ کافی خراب ہے۔ کوئی ۸ میل تک برابر اترا ہی اترا ہی ہے۔ نایاب صاحب نے اس راستے میں بڑے شارٹ کٹ کیے اور ہم جلد ہی کوئی ۱۰ بجے کے قریب بہت نیچے کھڑے ہو گئے۔ جہاں دریائے ستلج کا معاون نہایت تیزی کے ساتھ بہ رہا تھا۔ ایک چشمہ کے کنارے پارٹی نے کچھ دیر آرام کیا اور وہاں سے ۱۰ بجے پھر روانہ ہو گئے یہاں ہمارے پاس بس گھڑی ہی ایک ذریعہ تھی جس سے ہم اپنی مسافت کا اندازہ لگا سکتے تھے۔ میل کے پتھر نہیں کہیں نہیں ملے۔ دریائے ستلج کے معاون سے ابھی ہم کوئی ڈیڑھ میل ہی اگے گئے ہوں گے کہ مجھے بھوک نے روتا شروع کر دیا۔ اتفاق سے کچھ درختوں کا سایہ بھی دکھائی دیا۔ ان کے پاس ایک نہایت ٹھنڈی پانی کا چشمہ بھی تھا۔ ہم سب وہاں پانی پینے کے لیے ٹہرے اور کچھ دیر آرام کیا۔ حالت تو سب کی خراب تھی اور چاہتے تھے کہ یہیں کھانا کھالیں لیکن زبان سے کوئی نہ کہتا تھا۔ بالآخر میں نے تجویز پیش کی کہ یہ جگہ بھی ہے چشمہ بھی قریب ہے۔ آؤ ہمیں پیچھے کرکھانا سہی کھالیں اور کچھ دیر آرام بھی کر لیں۔ لیکن سب نے کہا نہیں اچھی بہت سو رہے۔ ہم ۱۲ بجے کھانا کھائیں گے میں بھی خاموش ہو دیا اور سب کے ساتھ پھر چلنا شروع کر دیا۔ نایاب صاحب میں تو ڈبلے پٹلے، لیکن پہاڑ پر چلنے میں ان کا مقابلہ شاید ہی کوئی پہاڑی کر سکے تو کر سکے ہمیشہ ایک ادھ فرلانگ آگے ہی رہتے تھے۔ ایک میل اور طے کرنے کے بعد جب بھوک نے مجھے زیادہ مجبور کر دیا تو میں نے پھر ان دلوں سے کہا کہ مجھے سخت بھوک لگنے لگی ہے۔ مناسب یہی ہے کہ ہمیں کہیں سوخ دیکھ کر کھانا کھالیں۔ جتنی جتنا بولے کہ ہم تو ۱۲ بجے ہی کھانا کھا جائیں گے۔ اس پر مجھے قدرے غصہ آیا اور میں نے جل کر کہا کہ ۱۲ بجے کھانا کھانے کا تم نے قرآن اٹھایا ہو گا۔ میں نے تو نہیں اٹھایا صل میں میری کیفیت یہ ہے کہ بھوک لگنے پر اگر کھانا میسر نہ آئے یا کھانا نہ کھا جاوے تو پھر اس قدر تھکن ہو جاتی تھی کہ اس کی تلافی عمدہ سے عمدہ کھانا بھی نہیں کر سکتا۔ میں دیکھ رہا تھا کہ میری بھوک اپنی آخری حدوں پر پہنچا ہی چاہتی ہے۔ اور اگر سے اب بھی ٹال دیا تو پھر یہ لوگ سان کی طرح مجھے بھی کسی قلی ہی پر لودوائیں گے۔ آخر نایاب صاحب کو ترس آیا یا شاید بھوک کی وجہ سے ان حضرت کی کیفیت بھی دگرگوں تھی اور وہ کوئی مناسب جگہ دیکھنے کے لیے آگے بڑھو

لیکن جب چار فرلانگ مزید چلنے کے بعد بھی ان کا کہیں پتہ نہ چلا تو میرے غصے کی انتہا نہ رہی۔ میں یہ سمجھا کہ اس شخص نے ہنصر آگے چلانے کے لیے یہ ایک جال جالی ہے۔ میں ان کی اس نامعقول حرکت پر راستہ میں سخت سخت کینا رہا اور آواز میں بھی دیتا رہا لیکن ان صاحب کا کہیں پتہ نہ تھا۔ آخر ایک جگہ کیا دیکھتے ہیں کہ آپ ہوائی بندون چھوڑتے ہوئے ایک چشمہ کے قریب ملے اور نہایت دوا طلب لگا ہوں سے ہماری طرف دیکھا تو گواہ یہ کہہ رہے ہیں کہ دیکھو ہم نے تمھارے لیے کتنی اچھی جگہ ڈھونڈی ہے۔ حالانکہ وہ جگہ محض "گندم اگر ہم نہ رہیں غنیمت بہت" کے قریب ست تھی۔ سڑک کے کنارے ایک جھونپٹی جہاں اوپر سے پانی کی ایک دھار نیچے گرتی تھی۔ وہاں نامبور پتھروں پر جس طرح بن پڑا ہوا کھانا لٹایا۔ جو پراٹھوں اور آٹھ پر مشتمل تھا اس وقت دن کا ایک بجنا تھا چشمہ کا پانی نہایت اچھا تھا ان ہی نامبور پتھروں پر درختوں کے آگے کیا۔ اس دوران میں غریب لطف رہا۔ سڑک پر سے جو بھی راہ گزرتا ہم اس سے کوٹ کھائی کا فاصلہ پوچھتے۔ کوئی کہتا ۵ میل ہے۔ کوئی کہتا ۶ میل ہے۔ کوئی کہتا بس یہی کوئی ۷ میل ہو گا۔ آخر میں ایک راہ گزر سے جو چھپا تو اس نے کہا کوئی ۸ میل ہو گا۔ اس پر سب نے قبضہ لگا لیا تو گواہ اس کا مذاق اڑایا۔ ہم تو زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان سمجھ رہے تھے۔ لیکن بعد میں اسی آخری شخص کا خیال صحیح نکلا جس پر ہم نے ایک فراموشی قبضہ لگا لیا تھا۔ اس چشمہ سے ہم ٹھیک تین بجے اس خیال کو لے کر روانہ ہوئے کہ کوٹ کھائی زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان ہے اور اب ڈیڑھ دو گھنٹے میں ملے کیا۔ راستہ شروع میں اچھا تھا۔ بعد کی چوڑھائی اترا ہی نے خاص طور پر حکیم صاحب اور بیٹی صاحب کے انجیر بجر ڈھیلے کر دیے اور کوٹ کھائی تک پہنچتے پہنچتے تو ہم میں سے ہر شخص کی یہ کیفیت کہ ہموڑ پر اسی انتظار میں رہتے کہ بس اب کی مرتبہ ٹرے اور کوٹ کھائی نظر آئی۔ میں میں ہم کو بس چیرنے زیادہ تکلیف پہنچائی وہ یہ خیال تھا کہ کوٹ کھائی محض ۵-۶ میل ہے۔ حالانکہ ہمارے درمیانی پڑاؤ سے ۸ میل سے کچھ زیادہ ہی تھی۔ اس مرتبہ میں آگے آگے تھا۔ سب سے پہلے رسٹ ہاؤس نظر آیا جو ذرا لمبی سی پر تھا۔ اوپر پہنچا تو وہاں خانساں نے میرا خیر مقدم ٹرے تپاک سے کیا۔ یہ رسٹ ہاؤس ڈسٹرکٹ بورڈ کے ڈاک بنکے سے کسی طرح کم نہ تھا۔ میں نے سب سے پہلے خانساں سے چار جس دریافت کیے۔ اس نے کہا سب ایک ٹریپہر نی کس

تین کل ۱۲ میں رہ جاتا ہے اور کام اترا ہی اترا ہی ہے۔
شرع شروع میں تو ہم بڑے خوش ہوئے کہ بس اب تو اترا ہو
مبت جلد پہنچ جائیں گے۔ لیکن کچھ ہی دن پہلے کے بعد ہماری
یہ غلط فہمی دور ہو گئی۔ اور اترا ہی نے بھی ٹھکانہ شروع کر دیا اور
دو تین شارت کٹ کر نیکے بعد بھی ہم شام کو بچے سے پہلے
جس نہ پہنچتے تھے۔ نایاب صاحب نے اس مہینہ بھی پانچ لٹ
کا جامہ دیا اور سر سے پہلے پہنچ کر ہمارے قیام و طعام کا انتظام
کیا۔ انھوں نے ہمیں بتایا کہ یہاں ہم ریاست کے مہمان ہیں
ریاستی مہمان خانے میں نہیں ٹھہرایا گیا۔ وہاں کا منظم یہاں
نواز کہلاتا تھا اور مہمانوں کی دیکھ بھال اور ان کے قیام و طعام
پر چہ مقرر ہے وہ جعدا کہلاتا ہے۔

ریاستی مہمان خانے میں پہنچتے ہی ہم نے اپنی سب
وغیرہ چار پائیوں پر چائے اور چائے بنانے کے لیے دو دھڑ
کی فراہمی کی فکر کرنے لگے کہ اتنے میں جعدا آیا اور اس نے
کہا کہ جہاز چار پائی جیسے گا۔ اٹھا کیا چاہے دو آنکھیں
بے ساختہ ہم سب نے یک زبان ہو کر کہا۔ اچھا اگر چار
لا سکتے ہو تو جلد لے آؤ۔

جعدا کی اس مستعدی پر میری یہ رائے ہوئی کہ
اسے کچھ انعام پہلے ہی سے دے دیا جائے تاکہ یہ ہماری
دیکھ بھال اور خدمات ان کے مہمانوں کے سلسلے میں ان کو
سیر دہیں ان میں کوئی کوتاہی نہ کرے۔ میں نے حکیم صاحب سے
مشورہ کیا۔ انھوں نے بھی میری رائے سے اتفاق کیا چنانچہ
شرع میں ہم نے آٹھ آنے دینے کا فیصلہ کیا۔ اسے میں
جعدا چار لے آیا۔ چار کے ساتھ ایک بڑی پلیٹ میں
جلیاں بھی تھیں۔ شملہ کے جنگلوں میں جلیاں دیکھ کر
بڑی طبیعت خوش ہوئی۔ چار کے برتن بھی غائب چاندی
ہی کے تھے۔ چار پائی کو طبیعت بہت خوش ہوئی اور ہم نے
آٹھ آنے کے بجائے شروع میں اسے ایک روپیہ دیا۔ محض
اس خیال سے کہ اسے اندازہ ہو جائے کہ ہم جب شروع
میں آتے ہی ایک روپیہ دے رہے ہیں تو چلتے وقت اس کی
خدمت گزاری کے عہد میں اس سے کچھ زیادہ ہی خدمت
کریں گے۔ رات کے کھانے کے متعلق ہم سب نے بڑی
بڑی توقعات باندھ رکھی تھیں۔ خیال یہ تھا کہ جب ناشتہ
اتنا اچھا کر دیا تو پھر کھانے میں تو اس سے کہیں زیادہ
اہتمام ہو گا لیکن ایک دو گھنٹہ بعد ہی ہماری خوش فہمی دور

میں اس سے بات کر ہی رہا تھا کہ پارتی کے دوسرے ساتھی
بھگت پنچ گئے۔ اور ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ ہمیں قیام
کیلئے خانہاں کا نام شیر خاں تھا۔ ہمارے کھانے کا بندوبست
بھی اسی نے کیا۔ رات کے کھانے میں اس نے ہمیں اندرون کی سٹان
وال، چاول اور حلو دیا۔ پتھر روٹیوں میں کرکڑی کے مجموعی حقیقت
سے کھانا اچھا تھا۔ رات ہی کو دوسرے روز کے کھانے کا بندوبست
بھی کر لیا گیا۔ نایاب صاحب کو مرغ مسلم ہارے حد شوق ہو چنانچہ
دوسرے روز کے لیے انھوں نے مرغ ہی کیوایا اور اس کو ساتھ
سادہ ۱۴ عدد چائیاں آبلے ہوئے آو اور محض چار اندروں کا
چار ملا جو ایشیا اٹلٹ بنانے کا آؤ۔ دیا۔ کھانے کے ان مختلف
الغرض کو رسد کا پتہ ہم کو دوسرے روز اس وقت چند جب خاصا
یہ سب چیزیں لیا۔ اس کے ناکافی اور بے نطف ہوئے کا
اندازہ تو مجھے اسی وقت ہو گیا تھا لیکن یہ جہال کر کے چپ ہوئے
کہ جلوس بھیک ہو جائے گا۔ مقدار غذا کی کمی مرغ مسلم پران
پوری کر دے گا۔

۱۳ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء کی صبح کو ۹ بج کر ۱۰ منٹ پر ہم کوٹ
کھائی سے چل سکے۔ اب ہمارے سامنے نقشہ کے مطابق ۱۴
میل کا سفر تھا۔ کوئی دو تین میل سطح سڑک طے کر نیلے بعد ہم کو
سات میل کی سخت چڑھائی کا سامنا کرنا پڑا۔ میں اور نایاب آگے
آگے تھے۔ گرمی کے مارے بڑا حال تھا اور چڑھائی کا یہ عالم کہ
کسی عورتان خستہ ہونے میں نہ آتی تھی۔ ہم دونوں دھڑکی پہنچے
یہ ایک چھوٹی سی ریاست تھی۔ یہاں بیٹھ کر ہم نے حکیم صاحب
اور کچنی صاحب کا انتظار کیا۔ جو ہم سے کئی فرلانگ پہنچے ونگو
تھے۔ کابل میں منٹ کے بعد یہ دونوں صاحب بھی اقتالی خیز
آئے ہوئے نظر آئے چڑھائی اور گرمی ان دونوں کی حالت
ہم سے بھی زیادہ خراب تھی۔ حال سے بد حال ہو رہے تھے، ہر
چار قدم پر چلنے کے بعد بیٹھ جاتے تھے۔ غالباً اس کی وجہ ممکن
سے زیادہ پاؤں کے آبلے تھے جنہوں نے مارے راستہ
انھیں بڑی طرح ستایا۔ دھڑکی پہنچ کر انھوں نے بھی میں منٹ
آرام کیا اس کے بعد چاروں ساتھ روانہ ہوئے۔ یہاں سے پھر
خوف ناک قسم کی چڑھائی سے سابقہ پیش آیا اور اس کا سلسلہ
اس وقت تک نہ ختم ہوا جب تک ہم بالکل پہاڑ کی چوٹی پر نہ
پہنچ گئے۔ اس مرتبہ قلعی جو ہمارا سامان اٹھائے ہمارے ساتھ
ہی چلے تھے ہم سے آگے تھے۔ جب ہم پہنچے تو وہ پہاڑ کی چوٹی
پر ہم سے پہلے بیٹھے سستارے تھے۔ اس پہاڑ کی چوٹی کو

ہو گئی۔ کوئی دیکھے کہ قریب جھجھک آیا اور پوریاں یوں ہی
میز پر لٹک کر چلا گیا۔ اس کے ساتھ ترکاری، روغن وغیرہ
کچھ نہ تھا اور نہ معقول برتن ہی تھے کہ ان میں پوریاں وغیرہ
رکھ کر کھاٹی جاسکتیں۔ ہم سمجھ کر پوریاں رکھ کر باقی اور چیزیں
لیتے گیا جو لیکن جب آدھ کھنڈہ سی عاں میں گر کر گیا تو پڑی
باؤتی ہوئی۔ اور باز، جا کر فریادیں لے بیٹھ کر چپڑیں رنک
کھا با جھجھک رہا۔ تب تو بس تیرے ہی آئے۔ غالباً ایک۔ پیر
پیشی دینے سے وہ بہت کچھ کہہ کر بولے جسے میں نے یہی ہی دیکھا
اور اس نے ہماری بہانوں کی ہی سے بات نہ کہنے پر
اس سے ہمارے حلو و وجہ میں کچھ نہ نہ ہی ہوا اور نہ وہ
اس سے منہ نہ کوئی سرفراز نہ نہ ہوئی۔ اگلے روز
میں نے ہمت کر کے کہہ دیا کہ ہم ریاست جنیل کے مہمان خانے
سے روانہ ہوتے۔ بہت رات۔ جو جس سے ہفتے کے مہمان
میل پر واقع سے راستہ خاصا اچھا تھا۔ ہم نے ساڑھے
ایک بجے تک اسے ٹاسا نہ کرنا۔ مگر اس کے بعد وہ
کچھ زیادہ اچھا نہ تھا۔ اگرچہ اراکوٹ جو ہماری اگلی منزل تھی
جیل سے ایک ہزار فٹ نیچے سی تھی۔ اس کی سطح سمندر سے چل
بلندی چار ہزار فٹ کے قریب تھی۔ سو اسے ہم میں کی مسافت
پر ہمیں نو رست رست یا دوس کا راستہ ملا۔ ہم چاروں اس پر
جوہرے۔ تین ڈلائم جڑھنے نے بعد رست ہاؤس کی عمارت
لطرائی جو کافی شان دار تھی لیکن چوکی دار اس وقت
وہاں موجود نہ تھا۔ لہذا ہم نے یہ طے کیا کہ باؤنٹی اور نایاب دول
اراکوٹ جائیں اور کھانے پینے کا بندوبست کر کے یہیں سے
آئیں ہمارا ارادہ رست ہاؤس ہی میں رست گزارنے کا تھا۔ ہم نے
سوچ لیا تھا کہ اگرچہ کیرنہ بھی آیا تو کیا ہے۔ برآمدے جس رات
گزارنے سے ہمیں یہاں کون منع کرے گا۔ ہمارے قلی
بھی غالباً اراکوٹ کلاؤں میں پہنچ گئے تھے انہیں بھی بلا کہیں
لا لاکا تھا۔

ان دونوں کے جا لے کے بعد میں تو ڈراگھاس پرست
کے لیے لیٹ گیا۔ حکیم صاحب ادھر ادھر کی پہاڑیوں میں
گھومنے لگے۔ ان حضرت کو جڑی بوٹیوں سے بڑی دل چسپی تھی
جب تک یہ دعا خانے کی چپار دیواری میں تھے ہم انہیں طبیعت
دواما زاد منظم ہی کی حیثیت سے جانتے تھے۔ لیکن بوٹیوں
سے ان کے اس درجہ شغف کا علم نہ تھا۔ اس سفر میں انہوں
نے جڑی بوٹیوں سے جس دل چسپی کا اظہار کیا اس سے تو

میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ حضرت تو ہمارے ساتھ چلے ہی جڑی
بوٹیوں کی خاطر ہیں۔ میں نے تو ایک مرتبہ کہہ بھی دیا کہ دیکھو
جسے ہم نے سفر نقطہ اسی ایک غرض کے لیے نہیں کیا ہے
کہ تم تو یہاں بیٹھے ہیں اور آپ پہاڑوں میں بوٹیوں کی تلاش
میں نکل جائیں اس کے لیے اتنا حق نہ کیسے آئے۔ اس کو جواب
ہاں وہ ہمیشہ ہی کہہ دیتے، نہیں بھی میں سیر و تفریح ہی کی
ناہر آیا ہوں شروع میں تو یہ خیال بھی نہیں تھا لیکن یہاں
بوٹیوں کو دیکھ کر سیر امطالعہ نہ ہو جاتا تھا اور عجوبہ
ہے کہ جس بوٹی کی تجھے ایک خاص قسم کا ہمہ در ہر مضمونی خون
دو اساتے میں ضرورت تو وہاں ہی پہاڑوں میں بہت کر دہاں
کی تو سمجھ کر میرے لیے اس سفر سے زیادہ۔ ہمارے سفر
نہیں ہو سکتا۔ لیکن اس پر بیٹھے بیٹھے تھک کر بوٹیوں میں ان کے
ساتھ جڑی بوٹیوں کی پڑیں میں لگ گیا۔ واقعی زیادہ چپ
مشغلہ ہے۔ وراثت ہی چاہت ہے۔ جبنا شطرنج، گھوڑوں
پھرت خاصا ڈرامہ کھنڈہ ہو گیا۔ اس شام میں ہمارے ایک مزید
جوائے دوسرے ساتھیوں سے پیچھے رہ گیا تھا وہیں رست
ہاؤس میں پہنچا اس وقت شام کے ساتھ بجے کا کل ہو گیا
تھا اور مغرب ہوا چلتی تھی۔ ہم جو ان تھے کہ ہمارے ساتھی
اب تک گاڑی سے سنا بن خود فروش کے لڑکیوں نہیں پلے
ادھر آسمان پر بانی سے ہرگز ایک ایک ٹکڑا پکٹا ہوا آج ہمارے
پاس پہنچتے پہنچتے بارش میں تبدیل ہوا چاہتا تھا۔ ادھر ہمارے
ساتھیوں کی طرف سے ایک شخص ایک پرچہ لایا جس پر لکھا تھا
کہ ہم نے یہاں طعام و قیام کا بندوبست کر لیا ہے۔ آپ بھی
اس شخص کی رہنمائی میں یہیں آجائیے۔

خطرناک وقت میں حکیم صاحب اور مزدور تینوں اس
شخص کے پیچھے ہوئے۔ اب بوندیں نہیں پڑ رہی تھیں، بلکہ
بارش ہونے لگی تھی۔ سورج غروب ہونے کے بعد چاروں
طرف اندھیرا چھانے لگا۔ ہماری بائیں جانب دیوار رہا تھا
اور دائیں جانب پہاڑ تھا اور کوئی ڈیڑھ فٹ چڑا راستہ تھا
جس پر ہم تینوں اس شخص کے پیچھے پیچھے چل رہے تھے۔
ہم ہر ساتیاں پہنے ہوئے تھے اور روشنی کے لیے ٹارچ
ہمارے پاس تھے۔ ہمارے دھیرے کے پاس نقطہ ایک چتری
تھی اور وہ نہایت تیز رفتاری سے آگے آگے جا رہا تھا۔ میں
اس کے پیچھے حکیم صاحب مجھ سے پیچھے اور قلی ہم سب کے
پیچھے تھا۔ بارش پہلے سے کہیں زیادہ تیز ہو رہی تھی بجلی کی

چمک اور گرج کا یہ عام کہ ہر مرتبہ ہم جنہوں سہم کر دیا جانے تھی۔
آدھ ٹھنکے حب ہمیں اسی طرح چلتے چلتے ہو گیا تو میں گھبراہٹ
کہ یہ آدمی ہمیں یہ کہاں جا رہا ہے۔ کہیں میں نے جتنے اس کی
نیت تو خراب نہیں ہو گئی اور یہ ہمیں راستہ سے ہٹا کر کہیں
دوسری جگہ تو نہیں لے جا رہا ہے۔ اس آدمی کو لٹکا راؤ
دھمکا کر کہا: ”آج سب آہستہ چل جاؤ کہیں رہے ہو؟“ معلوم
نہیں کیوں، یہاں کچھ صورت یہ پیدا ہو گئی کہ وہ شخص سانس
دھکھانے سے ڈرنے لگا اور ہمارے قریب آ کر بیٹھا اور ہم
اپنی جگہ پر شان جو تھے، آخروہ کاوس جہیں، سٹ باؤس
سے نظر آتا تھا کہاں رہا ہو کسی طرح آتی نہیں، میں نے بھی
کوئٹہ کی کہتری سے چل کر اس شخص کو پکڑا۔ میری تڑپ
کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ شخص اور بھی پیسے سے چلنے لگا، حکیم صاحب
خانے پہنچے رہ گئے، اندھیرا اس حد سخت تھا کہ باہر کو باہر
سمجھائی دے رہا تھا، ایک منہ چوٹی چینی کو معلوم ہوا کہ ہمارے
سامنے ایک خاردار تباڑی نے راستہ کو گھیر رکھا ہے، میں فوراً رٹ
گیا، اور جری احتیاط و ہوشیاری سے بچ کر نکلا، لیکن حکیم صاحب
پھنس گئے اور پیچھے رہا میں کوئی راستہ نہ ملے، ہمارے ہی بال
بال بچا، جیسے ہی اچھیں معلوم ہوا کہ وہ تھوڑی کے اندر میں
پھنس گئے، ہاتھوں سے مجھے آواز دی اور کہا ”جلد و اور دشت
کر، در نہ میرا پاؤں پھسل جائے گا“ میں پہنچا اور بڑی دقتوں
کے بعد وہ اس میں سے نکل سکے، مزدور کو بھی نکالا، اتنی دیر میں
ہمارا روبرو بھی آگے جا چکا تھا، جھاڑی سے نکل کر ہم تینوں
ساتھ ساتھ چلنے لگے، اس شخص کو آواز دی کہ تم کہاں جا رہے
ہو ذرا ٹھہر دو، لیکن کوئی جواب نہ آیا، ہم بڑے پریشان ہوئے
کہ کیا کریں، لیکن ہمارے لیے سوائے آگے بڑھنے کے کوئی چارہ
نہ تھا، چنانچہ پھر ہم نے تیز قدمی سے چلنا شروع کیا ایک فلائنگ
چلنے کے بعد ہم نے دیکھا کہ کبھی کبھی پلج کی روشنی پھرتی ہوئی
معلوم ہوتی ہے، اس سے ہم نے یہ اندازہ لگایا کہ ہمارے
سامنے اب قریب ہی ہیں، اس لیے کہ وہاں جنگل میں کسی دوسرے
کے پاس پلج کہاں ہوتا، اب بارش ذرا بھی پڑ گئی تھی، آگے
جا کر جارا راستہ کچھ چڑا ہو گیا اور کچھ مکانات کے آثار نظر آئے
قریب پہنچے تو ایک دوکان تھی، وہاں ہمارا ہر چہتری سے کھڑا
تھا، میں نے جلتے ہی اسے پکڑ لیا اور کہا خدا کے بندے بھاگ
کیوں رہا تھا، اور جب ہم تجھے آواز دے رہے تھے کہ ٹھہر جا ہم
بھی ساتھ چلیں گے تو تو اس کے جواب میں اور بھی تیز چلنے لگت

تھا، آخر اس سے فائدہ لیا تھا، معلوم ہوا کہ وہ شخص ہمارے
لٹکارنے سے ڈر گیا، جھوٹے طریقے آدمی تھا، ہمیں ہیٹ
برہمیں، کوٹ اور تپلون اور برساتیوں میں بیوس دیکھ کر وہ
تھا، ہمارے ہاتھوں میں بیٹے بیٹے جھینے ڈنڈے جی تھے پہاڑی
تھا ہمارے لٹکارے پر ڈر گیا کہ کہیں بیٹے میں نہیں، اس سے
ہم سے آگے آگے ہی رہا، معلوم ہوا کہ ہمارے ساتھی: ہاں
بھی نہیں ہیں بلکہ ہمیں اپنی آدمی فلائنگ اور چلنے ہے، یہ پلج
کی روشنی تو بے شک اٹھی کی ہے، لیکن وہ ذرا اور دور ہیں
پھر وہاں سے ایک اور شخص ہم سے ساتھ ہوا اور ہمیں ہماری
مٹرن تک چینی لایا، یہ ایک اکیمن تھا جو دو حصوں میں تقسیم
تھا، اور اس کے آگے برآمدہ جی کھڑا یہ پس زمین پر ہی نہیں بنا
ہوا تھا، جگہ کی کسی زمین سے کوئی نہ، تین گز اونچی تھی
لکڑی کے ٹپے پر، شہتہ وں پر، کسی کی کسی دی تھی، وہ
باقاعدہ لکڑی کا زینہ بنا رکھا تھا جس کے ذریعہ سے زمین کو
اندھ بچھ سکتے تھے، یہ سا اکیمن لکڑی کا بنا ہوا تھا، اور جگہ جگہ
سے منقل تھا، یہاں بچہ وغیرہ اپنے دورہ اور گشت کے دوران
میں قیام کرتا تھا، خیر سچ وہ وہی پارٹی کی قیام گاہ تھا، ہم
پہنچے ہی اپنے بیگھے ہوئے کپڑے ہمارے جسم کو خوب صاف کیا
اور دوسرے موٹے کپڑے پہنے، ہمارے ساتھیوں نے ہمارے
پہنچے ہی کچھ چھوڑنا اور مذاق کرنا چاہا، لیکن ہمارے چہرے
اور ہیٹ کڑائی کو دیکھ فوراً خاموش ہو گئے، ہم نے اپنا ڈاٹے
کا سا راحاں ان کو سنا کہ ہم اس وقت کن خطرات میں سے ہو کر
آ رہے ہیں اس زندگی ہی بھی جو بچ گئے در نہ کھڑا اور دریل کے اندر
ہمارے گرجنے میں کوئی کوئی کسریا ہی نہیں تھی۔

ڈاکوؤں سے سابقہ ان لوگوں کو بھی ہمارے پیچھے ایک
معمولی سادہ قمیض، باتین چار ڈائیو سے اچھیں راستہ میں
روک کر پوچھا ”تم کہاں جا رہے ہو؟“ ان کے روکنے کے انداز اور
نگاہوں سے سمجھ گیا کہ یہ بدعاش ڈاکو معلوم ہوئے ہیں چنانچہ
انہوں نے نہایت تھکا نہ لچ میں ان کو ڈھٹا اور کہا تم کون ہو
جو ہم سے دریافت کرتے ہو؟ تم کہاں کے رہنے والے ہو پھر
ابھی تک یہ بھی نہیں معلوم کہ ہم کون ہیں اور یہاں کیوں آئے ہیں
اتنا جواب سن کر وہ کچھ گھبرائے گئے اور فوراً تتر بتر ہو گئے،
کھائے کا انتظام ان دونوں نے گاؤں میں کر لیا تھا، چھوٹی چھوٹی
گھی لگی ہوئی روٹیوں نے ان کو ترکاری کی کھجلی کے ساتھ وہ
لطف دیا کہ ہمیں ایسا لطف کبھی تو مرہ کھا کر بھی نہیں آیا تھا۔

پانچواں دن تھا۔ راستہ صاف و صحرانہ ہونے کی وجہ سے ہم ایک بجے دن تک بیوی کے رست ہاؤس میں پہنچ گئے۔ نایاب جہا تیونی کے۔ بخیر سے ملے گئے ان کا کوارٹر رست ہاؤس کے قریب ہی تھا۔ یہاں کے ریجنر ایک ہندو صاحب تھے۔ نہایت ملنسار شخص تھے۔ ہمارے سفر کا حال سنا تو بڑی دلچسپی کا اظہار کیا اور ہمیں دوپہر کے کھانے پر مدعو کیا۔ سوا دو بجے تک انہوں نے ہمیں کھانے کے بے بلایا اور ایک علیحدہ جگہ بڑے آرام سے بٹھا کر کھانا کھلایا۔ ہمارے لیے علیحدہ علیحدہ چائے تھالی آگئے۔ ہر تھالی میں ایک کنوری تھی ترکی کی کے لیے اور ایک گلداس تھا پانی کے لیے۔ شروع میں ۸۔۱۰ مختصر سے پرائیوٹ اور ترکی کی آگنی اور ہم نے کھانا شروع کر دیا۔ ایک پرائیوٹ ہمارے تین نواوں کا تھا۔ چنانچہ دو منٹ میں ہم کھا کر مزید روٹی کی راہ دیکھے گئے۔ ریجنر صاحب کا آدمی گرم گرم دھن پر لٹے اور لایا جس پر اس کے جانے ہی ہم ٹوٹ پڑے اور ایک منٹ بھی نہیں گزرا تھا کہ دو ختم ہو گئے۔ خاص یہ سلسلہ آٹھ دس منٹ تک چلتا رہا۔ لیکن ہمارے سیٹ کسی طرح بھرے میں نہ آئے تھے۔ آخر یہ سو فی کرک کہ یہ لوگ بے چارے پریشان نہ ہو جائیں ہاتھ روک دیا۔ اول تو اس طرح ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھایا جاتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بٹ نہیں بھرا اور اگر ایک رتبہ ہی پورا کھانا دسٹرخوان پر آجائے تو کچھ دیکھ کر طبیعت بے چارہ جی اور انسان اطمینان سے کھا لیتا ہے خیر جم نے اللہ کا شکر کیا اور بھوکے ہی دسٹرخوان سے اٹھ گئے۔

اب ہمارے بے بیوی میں ادھر ادھر بھرنے کے بے کافی وقت تھا چنانچہ حکیم صاحب تو حسب معمول یہاں دس میں نکل گئے اور چوڑی بوتیوں کی دیکھ بھال اور تلاش میں لگ گئے اور ہم تینوں شام کے اور دوسرے روز صبح کے کھانے کی فکر میں لگ گئے۔ بیوی کی لمبندی ۲۰۰۰ فیٹ سے زیادہ نہ تھی۔ اس بے بیوی دن کے وقت تو ابھی خاصی گرمی تھی۔ بیوی کے متعلق ہمیں یہ بتایا گیا تھا کہ وہاں سے آپ کچھ سامان خورد و نوش رکھ لیں۔ اس لیے کہ جگہ ایک جگہ ہی جنگل ہے اور کھانے پینے کی چیزیں ملنا نامکن ہے۔ چنانچہ یہاں سے ہم نے کچھ دال چاول اور آٹا وغیرہ لے لیا اور شام کو کچھ پزی خود پکائی۔ بیوی صاحب نے مین میں آٹے جوبے مدھن سے دار تھے۔ سٹوڈ نے ہمارا براہ راستہ دیا۔ کچھ پزی تک ہم نے اس پر چائی اگلے روز کھانا البتہ ہم نے ایک مسلمان بیرونامی شخص کے ہاں

کھانا کھانے ہی ہم سب دھیر ہو گئے۔ روشنی کے بے ہمارے پاس موم بجتی تھی۔ سونے وقت اسے بھی بجھا دیا تھا۔ ہمارے تکی ہمارے برابر دوسے کمرے میں رہے۔ گاؤں وہاں سے کچھ دور تھا مگر سامان خورد و نوش فراہم نہ ہونے کی وجہ سے ان غریبوں نے رات بغیر کھائے ہی گزار دی۔ اس کے علاوہ یہ لوگ رات میں جاگنے بھی آتے تب بھی بارش میں پکنا آسان کام نہ تھا۔ ہم نے اپنے کیمپ کا دروازہ کھول رکھا تھا۔ اور گیلے کر پائے۔ برساتی بارش چھتری، جوئے اور چرا میں اور برجیں وغیرہ آتا کر برآمدہ کے کھڑے پر ڈال دیں تاکہ ہوا ٹک کر ڈوبا پھر پری ہو جائیں رات کو شاید بجے کا عمل ہو گا کہیری آنکھ کھل گئی ہیں نے دیکھا کہ ایک شخص دروازہ میں کھڑا ہے۔ میں بھجا ہوتی ہیں۔ میرا دس ایسے ساتھیوں ہی کی طرف منتقل ہوا میں نے آواز دی ”کیٹی کیٹی“ لیکن وہ نہ صرف کھڑے رہے جواب نہ دیا میں نے کہا ”دیکھو کیٹی یہ بات غلط ہے، تم کو جواب دیا چاہو ورنہ پھر میں تمہیں چور سمجھ کر ماروں گا۔“ اسے میں حکیم صاحب کی بھی آنکھ کھل گئی۔ وہ بولے ”میاں سوئے نہیں دو گئے۔“ بھٹا۔ اس رات کے بار بار اٹھنے سے ہمیں تو پریشان کیا ہے، میں نے ان سے کہا کہ ”آخر آپ اس شخص کو کچھ نہیں کہتے جو آواز دینے پر بھی نہیں بولتا۔ میں سچ کہتا ہوں کہ اگر اب کی مرتبہ اس نے جواب نہ دیا تو میرے پاس کھلا ہوا چاقو ہے۔ وہ بھنگ دیاں کا سخت اندھڑا تھا۔ تھوڑی دیر میں وہ شخص دروازے میں کھڑا تھا اور جسے میں کیٹی سمجھ رہا تھا چاقو کھانا میں نے موم جی جلدی دیکھی تو کیٹی صاحب بے چارے بے خبر سو رہے ہیں۔ انھیں جگا یا تو معلوم ہوا کہ وہ اب تک اٹھے ہی نہیں تھے ہم سمجھ گئے کہ یہ صاحب ان ہی آدمیوں میں سے ہے جو راستے میں ملے گئے۔ برآمدے میں جتنی چیزیں ہماری پڑی تھیں۔ وہ جوں کی توں موجود تھیں۔ ان حضرات نے انھیں ہاتھ بھی نہیں لگایا تھا۔ وہ تو غالباً اچھی آیا ہی تھا اور وہاں کھڑا ہوا جائزہ لے رہا تھا کہ اتنے میں میری آنکھ کھل گئی اور اسے وہیں سے لوٹ جانا پڑا۔ اس کے بعد صبح تک ہم لوگ نعرہ نہ جانتے ہی رہے۔

ریجنر کی عنایات :- ہماری اگلی منزل بیوی تھی جو رست ہاؤس سے ۹ میل تھی۔ لیکن ہماری اس جائے قیام سے محض ۱۲ میل تھی۔ ہم یہ جانتے تھے کہ یہ ۱۲ میل کا سفر جلد طے کر لیں چنانچہ صبح ناشتہ سے فارغ ہوئے ہی ہم پانچ بجے کے قریب بیوی کو روانہ ہو گئے۔ آج ۱۵ اکتوبر ہو گئی تھی اور ہمارے سفر کا

یکوایا۔ شیخ میوٹی باشندہ تھا اور میوٹیوں ہی پر اس کی گزراؤ تھا ہوتی تھی۔ رات کو بھی سردی زیادہ نہ تھی۔ میوٹی کپڑوں میں نیند آگئی دس بجے رات تک ہم سب سو گئے تھے۔

کھتیاں اور جانوروں کے خطرات دوسرے صبح سویرے اٹھے۔ سات بجے تک ناشتہ وغیرہ سے فارغ ہو کر اپنی اگلی منزل کھتیاں کے لیے روانہ ہو گئے۔ میوٹی سے کھتیاں کو دو راستے جاتے تھے۔ ایک سارے ڈومیل کا تھا اور دوسرا ۱۲ میل کا۔ ہم نے ۹ میل والا راستہ اختیار کیا۔ کھتیاں کی لمبائی ۱۹۶۰ فٹ تھی۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمیں میوٹی سے کھتیاں تک چار ہزار فٹ کی چڑھائی ۵ سائٹ تھا۔ ۱۵ میل تک تو برابر چڑھائی ہی چڑھائی ہے اور مٹا۔ راستے بھی درمیان میں ٹکڑے ہیں۔ اس میں اکثر بھٹکنے کا بھی خدوہ تھا۔ بارے آئینہ آئینہ ہوا۔ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ہم نے اس چڑھائی کو طے کیا اس سے بعد راستہ صاف و ہموار تھا۔ لیکن چاروں طرف نہایت گھٹا خشک تھا، پرندوں کی آوازوں اور جھنگروں اور ٹڈوں کی جھانک جھانک اور اسنے میں کسی آدمی کے نہ لھنے نے راستہ کو نہایت بھیانک بنا دیا تھا۔ اس راستہ پر ہمیں بڑے چوکنے ہو کر چلنا پڑا۔ گاڑ بگڑے، ریکچے اور بھیرڑوں کا ہر وقت خطرہ ہوا تھا تاہم راستہ ہموار تھا اور بڑی سہولت سے طے کیا۔ ایک مقام پر جہاں سے کھتیاں کوئی ۱۲ میل روہا تھا۔ ہم نے پراؤ کیا اور دوپہر کا کھانا کھا کر تقریباً پونے دو گھنٹے آرام کیا۔ پونے بجے وہاں سے پھر چل پڑے۔

پانی پینے کو نہیں ملا۔ ابرو میوٹی سے کھتیاں تک برابر ہوا۔ بارش بھی کبھی کبھی آدھ آدھ گھنٹہ کے وقفے کے ساتھ ہوتی رہی لیکن ایسی بارش نہیں ہوئی جس سے راستہ چلنے میں خلل ہو یا تکلیف پہنچے۔ بلکہ اس ابرو بارش کے سلسلے تو موسم کو نہایت ہی خوش گوار بنا دیا تھا۔ فورسٹ ریسٹ ہاؤس پر ہم جھیک ۱۴ بجے پہنچ گئے۔ ریسٹ ہاؤس ہمیں اکثر مقفل ہے۔ چنانچہ اسے بھی مقفل پایا۔ اس راستہ میں ہم کو پانی کی کافی تکلیف رہی۔ ۱۹ میل کے راستہ میں ہمیں کل دو چٹھے ملے اور وہاں بھی پانی بڑے تکلف سے بہا تھا۔ ممکن ہے ۱۲ میل والے راستہ پر زیادہ چٹھے ہوں۔ ریسٹ ہاؤس کے قریب کہیں بھی چشمہ نہ تھا۔ جہاں سے پانی لے لیا جانا۔ نایاب صاحب اور بابو بھیک گاؤں گئے تاکہ اگر ہو سکے تو قیام و طعام دونوں کا بندوبست کرالیں۔ لیکن وہاں قریب کوئی گاؤں ہونا نہ تھا۔ بلے چارے بے نیل و مرام واپس آئے۔ البتہ فورسٹ

کارڈ کے مل جانے کی وجہ سے ایک کمپن جو فورسٹ ہاؤس سے کوئی پچاس فٹ جیسے تھا۔ کھلوایا اور وہیں ریس بسے کی ٹھانی۔ میوٹی میں جو خورد و نوش کا کچھ سامان بھریا تھا وہ یہاں کام آیا۔ ہم نے سٹو جلا دیا اور اھر کی کچھ دی پٹائی اور دی کھا کر سو گئے رات کو ریکھ اور بھیرڑے کے خوف سے کئی مرتبہ آنکھ کھلی۔ خاص طور پر مجھے زیادہ تکلیف ہوئی۔ میں اس سے پیٹے لکھ چکا ہوں کہ مجھے زیادہ سردی میں بار بار پیشاب آئے کی شدت جو جاتی ہو۔ چنانچہ رات کو بھی کئی مرتبہ ضرورت پیش آئی۔ دس گیا۔ بجے تک جب تک سب جاگتے رہے کمپن سے باہر نکل۔ فارغ ہو۔

رہا۔ لیکن ایک مرتبہ رات دو بجے پیشاب لے سنا۔ اس وقت سب ساتھی بے خبر سو رہے تھے۔ دروازہ کھول کر دیکھا تو اس قدر اندھیرا تھا کہ نہ آنکھ کی بہت نہ موی۔ آخر کمپن میں ایک تختہ لگا یا جا رہا تھا اور اس تختہ کے برابر دی کی جانب ایک کھڑکی تھی۔ اس پر چوہہ کر سخت تکلیف اٹھا کر پیشاب کیا۔ غصیت ہو کہ ہم سے ساتھی اس وقت سو رہے تھے اور انھوں نے وہ منظر نہ دیکھا۔ نہ سارے راستہ مذاق ادا نہ۔ نہ سب میں جھنس کر پیشاب کرنے کا منظر نہ دیکھنے ہی سے تعلق رکھنا تھا۔ کھڑکی تھی چھوٹی اور میرا اور اجمل تو اس میں آئیں سکتا تھا۔ اب آپ خود تصور کریجئے کہ اس طرح پیشاب کرنے کے لیے کہ کمپن میں جس تقرت نہ آئے پائیں۔ مجھے کیسی کھکھیر اٹھانی پڑی ہوگی اور وہ کیسا ہیئت کدائی ہوگی جس میں میں نظر آتا ہوں گا۔ ایک طرف تو اس کا خیال رکھنا پڑتا تھا کہ کمپن جس تقرت اندر ہمارے اڑھنے پہننے کی چیزوں پر نہ ٹپک جائیں۔ دوسری طرف یہ احتیاط ملحوظ خاطر تھی کہ کمپن ریکھ وغیرہ قریب نہ ہو۔ بہر حال اندھیری رات میں اگر کوئی جانور قریب نہ بھی ہو تب بھی ایسے جھگ میں جہاں کہ متعلق ہم یہ سن چکے ہوں کہ یہاں ریکھ اور بھیرڑے مل سکتے ہیں خواہ مخواہ ڈر لگتا ہے۔ خیر خدا خدا کر کے صبح ہوئی تو جان میں جان آئی آج ہمارے پاس نہ چار کے بلے کافی پانی تھا۔ نہ دو دھیر تھا۔ لہذا رات کی بچی بڑی کچھڑی میں اچھی طرح گھی ملا کر اس سے ناشتہ کیا اور روانہ ہو گئے۔ ہماری اگلی منزل منڈالی تھی یہ کھتیاں سے کل ۱۲ میل کے فاصلہ پر تھی۔ لیکن آٹھ ہزار فٹ کی لمبائی پر واقع ہونے کی وجہ سے یہ ۱۲ میل کی مسافت کافی ٹھن اور صبر آزمائیت ہوئی۔ ہم پہنچ تو گئے اگرچہ ۱۲ بجے لیکن بھوک پیاس اور تھکن نے ہمارے چلے بگاڑ دیے۔ راستہ میں پانی کی شدید تکلیف اٹھائی۔ ہماری چھالیں بھی خالی تھیں اور راستہ میں پتھر

دوبان لوگوں نے ہمیں بتا با کہ رات کو ذرا ہوشیار سوئیے گا
ہیں درندے ہیں اور رکچہ اور چیتے کا واسے بس گھر بھیجے
یس کر میں سب کے زبادہ ڈرا میرے سامنے رات کو بار بار شیا
کرنے کا مسد ہوا کہ ایسی صورت میں کیا کام ہے کہ مشکل یعنی
کہ ہمارے پاس فقط دو بند و قیس تھیں۔ ایک تو ہوائی اور دوسرے
۳۰ پور کی معمولی برتن کے لشکر رکے اور وہ بھی بس اکثر سنبھری
نسبی تھی۔ پونجی بندون ناباب صاحب کے پاس رتی تھی دیو
بر پڑاؤ پر ہم سب نشانے باری کی مشق کرتے تھے بلکہ چھا
کو بھی اس کا بڑا شوق تھا ہم میں سے اچھا نشانہ باوجود
اور ان کے بعد حکیم صاحب کا تھا در اکثر عام مقابلہ میں یہی
دوبوں نہ اچھا نشانہ پیش کرتے تھے۔ جس نے محسوس کیا
کہ یہ بچہ اور چیتے کا نام سر کہ پونجی اور ناباب صاحب بھی
خوف زدہ ہیں اور اس فکر میں ہیں کہ کسی حرج پنے ستر
بالکل درمیان میں کچلیں۔ چنانچہ انہوں نے یہی کیا
میں جو کسی وجہ سے ہم بھجور چلنے والے تھے تو ان دونوں
سے نہیں درجہ نہ صاحب کو تھیم کے دونوں کن روں پر رکھا
اور اپنے تپ تپ میں سہر چھپاے۔ نیمہ میں بے بھی بیٹ
اور دوسری موٹی۔ جی ۱۵۱ جیز میں سر کے پاس رکھیں کہ اگر
کسی درندے کا چہ اندر آئے تو پیسے ان چیزوں پر پڑے۔
رات کو دس بجے تک ہم سو گئے۔ کافی ٹھکے ہوئے تھے۔ رات
کو ایک بجے کا مل ہو گا کہ ناباب صاحب نے مجھے اور حافظ
محمد بھلی صاحب کو جگا یا کہ اٹھو دیکھو باہر کوئی جانور معلوم ہوتا ہے
یہ خاصی دیر سے ہمارے خیمہ کے چاروں طرف گھوم رہا ہے
ہوشیار ہو جاؤ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ ہمیں بے خبری میں آن لے
اس کے چلنے اور پھوں پھوں کرنے کی آواز سے اندازہ ہوتا تھا
کہ یہ بھلا اور کچھ ہے۔ وہ ہمارے خیمہ کو سونگ رہا تھا اور پھلی
دونوں ٹانگوں پر کھڑا ہو کر گھوم رہا تھا۔ اللہ کا فضل یہ ہو کہ وہ
خیمہ کے اندر تشریف نہیں لائے۔ غالباً وہ بھی اپنی جگہ رہا
ہو گا کہ خدا جلے اس کے اندر کیا چیز ہو ہی وجہ ہے کہ وہ اس
کے اندر نہیں آیا۔ چاروں طرف اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ ہم چاروں
خیمہ کے بیچ میں اکٹھے ہو کر بیٹھ گئے اور احتیاطاً بندوق بھر کر
ذریعہ رکھی۔ کوئی گھنٹہ، پون گھنٹہ اسی طرح کو دو کو دو خود
ہی چلا گیا اور ہمیں بندوق استعمال کرنے کی ضرورت پیش نہ
آئی۔ آتی رات کا حصہ بھی کچھ سوتے کچھ جاگتے جس طرح بن پڑا
کاٹا۔ صبح ہمیں شرفخص کو تین یا دو دوھ میسر آیا جس کا ہم نے

بھی نہیں ملے۔ جھبک اور پیاس کی وجہ سے عمر سے شخص کا مزاج
 خراب ہو رہا تھا۔ ذرا ذرا سی بات پر ایک دوسرے پر لڑکھایا۔ با
 کھتاؤ و حکیم صاحب جو ہم میں سے زیادہ مصل اور خوش مزاج
 تھے چہ چہ کہنے لگے تھے۔ بے زیادہ پیاس ان ہی کو لگتی تھی۔ در
 تین مرتبہ ہم اسی کے سلسلہ میں جھگڑے اور چلنے و رفت
 میں جو ایک چشمہ ملا تھا اس سے پانی نہ لینے پر خاموش رہے۔ ایک
 دوسرے کو کہتے رہے عجیب مزاجی کیفیت تھی جس کا مظاہرہ
 اس پورے سفر میں پہلی مرتبہ ہو رہا تھا۔ غیر منزل پر پہنچتے ہی
 پانی میسر آیا تو ذرا مزاج ٹھکانے پر آئے اور تھوڑی سی دیر میں
 ہر شخص منہ سے پونے نکلے۔ یہاں ہم کو معلوم ہوا کہ ذرا جگہ
 کے بعد انسان کیلے کہا بن جاتا ہے۔

یہاں مستطالی میں بھی نہ کوئی کھاؤں تھا اور نہ کوئی آٹا
وال کی دوکان۔ ہر مال چوں کہ ہمارے پاس سامان کافی تھا
کچھ زیادہ وقت پیش نہ آئی۔ یہاں ذریت۔ سٹ باؤس بھی تھا
اور اس سے متعلق شاگرد پیشہ اور دیگر لوازم بھی تھے۔ اس
روز وہاں مسٹر ڈنکن۔ دی۔ آف۔ ایک۔ ڈی۔ آف۔ آف۔
ہوئے تھے اور منڈالی میں مقیم تھے۔ ان کے ہمراہ عملہ بھی تھا
لہذا ہمارے رہنے کے لیے کوئی جگہ باقی نہ رہی تھی۔ ہم ان
کے پاس گئے اور ان سے درخواست کی کہ ہمیں رات گزارنے
کے لیے کسی جگہ دے دی جائے۔ انھوں نے ایک چھوٹی سی
گھر کے لیے نصیب کرادی۔ ہمارے نفی ہم سے بہت پیچھے
رہ گئے تھے۔ کھلے میںے کا جو سامان ہمارے پاس تھا ان ہی
کے پاس تھا۔ اس لیے چار۔ بے تک ہم لوں ہی بچو کے رہے
اور ایک کھیل بھی ہمیں میسر نہ آئی۔ صبح کی کچھ تری اول تو بہت
تھوڑی تھی۔ اس کے علاوہ اس سے ہونا کب تھا۔ نورسٹ
آفیسر ڈنکن صاحب کے ساتھ ایک شخص محمد حسین ملتان
خجڑ والا تھا۔ اس نے ہمارے لیے چار بنائی جس کا ڈیڑھ اڑھارچ
جوشاڑکے مماثل تھا۔ لیکن اس وقت ہمارے لیے وہی من
دسلوئی سے کم نہ تھی۔ قلیوں کے آپ پر ہم نے کچھ ناشتہ
اور رات اور دوسرے روز صبح کے کھانے کا بندوبست
محمد حسین خجڑ والے ہی سے کرایا۔

ریچھ نے حملے کی کوشش کی۔ ڈونکن صاحب نے ہمارا آئینہ جہاں نصب کرایا، وہ ان کے رسٹ ہاؤس سے خاصے فاصلے پر جگہ تھی اور وہاں جمل شروع ہو جاتا تھا۔ لمبے لمبے گھنے درختوں کا لانا تنہا یہ سلسلہ میلوں تک چلا گیا تھا۔

رات ہی کو بند بست کر لیا تھا۔ صبح ہم پانچ بجے تھک کر اپنی منزل
چکراتا کے لیے روانہ ہو گئے۔ پکراتا کی لمبائی ۵۰۰ میٹر کو تقریب
ہے۔ راستہ تو سارا ہی اچھا تھا۔ ہم ایک جگہ سڑک کے کنارے
بیٹھ کر کھانا کھایا اور آدھ گھنٹہ آرام کر کے دوبارے سے پھر چلنا شروع
کیا۔ یہاں سے چکراتا تین میل تھا۔ ۶ میل طے ہو جائیکے بعد ہم
چکراتا کنٹینٹ بیچ گئے۔ کافی تھک چکے تھے۔ وہاں میں ایک
مٹھائی دالے کی دوکان میں بی۔ بیگن سبے کیا یہاں دیکھ کر آنا
شہر قریب ہے، وہیں خبر دہی اور کچھ لھاؤ بیرو بھی یہ جوڑ ہمارا
حکیم صاحب کی تھی۔ اب جو ہم آگے برسے تو معلوم ہوا کہ شہر
تو یہاں سے پانچ میل سے کم نہیں۔ یہ سنتے ہی ہمارے سب
کے پیچھاڑی پڑ گئے۔ حکیم صاحب کے پاؤں کے تلوے
کی کھال ایک بڑا چھال بن گئی تھی۔ کدو میں میری بھی حال تھا۔
دوسرے لوگوں کے بھی چھالے بڑے ہوئے تھے۔ زمین پڑاؤں
لگا یا نہیں جاسکتا تھا۔ یہ پانچ میل کی مسافت کوئی ڈھائی تین
گھنٹہ میں طے ہوئی۔ وہاں پہنچے تو نہال ہوا کہ کسی ہوش یا تھوہٹ
میں چل کر پہلے چار پانی سے فانی ہوئیں تو اچھا ہے، تاکہ تھکے ہوئے
جسم میں کچھ جان آجائے۔ سہارنپور کے ایک ریسٹوران میں
پہنچے۔ ریسٹوران کیا ایک ذرا بڑی سی کوٹھری تھی۔ ہم نے جاتے
ہی چائے کا آرڈر دیا اور کچھ پیسیری دینے بھی منگوائی۔ لیکن معلوم
ہوا کہ یہ لوگ فقط چار پیسے ہیں اور اس کے ساتھ کھلے کو کچھ
نہیں دینے۔ برا تعجب ہوا۔ حیر چار تو منگوئی اور بازار سے جا کر
کچھ مٹھائی لے آئے تاکہ کچھ جسم میں برسے۔ ہم سب کو تھوہٹ
کی یہ کیفیت تھی کہ شخص کی وجہ سے تھکا چڑھے ہوئے تھے۔
اتھا نہیں جا رہا تھا۔ چائے اور مٹھائی کھا کر کچھ جان میں جان تو
آئی۔ لیکن طبیعت یہی چاہتی رہی کہ کھن یا دودھ دانڈے میں تھکا
تو اچھا ہے۔ ہم نے ریسٹوران کے مالک سے دودھ کے لیے
کہا۔ لیکن ان حضرت نے نہ ہاں کا جواب دیا نہ ناکا اور خاموش
ہو رہے۔ کچھ دیر تو ہم بیٹھے رہے۔ تھوڑی دیر میں جب ہم اٹھنے
لگے تو کیا دیکھتے ہیں کہ حضرت دودھ کے پیالے لیے چلے آ رہے
ہیں۔ ہم نے سہارنپور کے ان ہوشیالوں کو عجیب قسم کا پایا۔
نہ تو یہ لوگ اپنی زندگی میں دل چسپی لینے معلوم کرتے تھے
اور نہ دوسروں میں۔ یہاں تک کہ یہ لوگ اپنے کاروبار کا بھی
خیال نہیں کرتے تھے۔ ہم ان کے ریسٹوران میں بہت دیر تک
بیٹھے رہے۔ لیکن ہم نے ان کی نگاہوں اور دوسری حرکتوں سے
بھی اندازہ لگا لیا کہ ان لوگوں کے لیے ہمارا دباں موجود ہونا اور

نہ ہونا بالکل برابر ہے۔ انھوں نے ہم میں ذرا بھی دل چسپی نہیں
لی۔ یہاں تک کہ مٹھائی کے لیے کہا تو وہیں بیٹھے بیٹھے مٹھائی
دالے کی دوکان کا پتہ بتا دیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ وہ بھی اس نے
بتا دیا تو بڑا احسان کیا، اور نہ ان سے یہ بعید نہ تھا کہ وہ کدو پتھر
کو حضرت میں جا رہی تھیں تو تشریف لے جائے۔ بازار چائے
جہاں آپ کو مٹھائی دالے کی دوکان نظر آئے گی کہ کھائیے
خیر ناشتہ وغیرہ کر کے وہاں سے باہر نکلے کہ دیکھیں
یہاں رات کو قیام کرنے کی کیا صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ہم اس
قدر ماندہ تھے کہ ڈاک بنگلہ میں چاروں سے ایک میل کے کالم
پر بٹھا جانے کی ہمت باقی نہ تھی۔ میری تو پس کو شش یعنی کہ
میں کہیں ایک بڑا سکوہ مل جائے تو رات گزاراں ایک موٹر
ریلوے ایجنسی تھی۔ اگر کا کا خانہ خان تھا۔ لیکن وہ شخص جو
وہاں دفتر سے متعلق کام انجام دے رہا تھا عاتبا سہارن پور
ہی کار بنے والا تھا۔ وہ بھی اس قدر بے مروت نکلا کہ ہمارے
جا کر بات کرنے پر بھی اس نے سیرھے منہ بات نہیں کی۔ ہمارے
سب کے پاؤں بے کار ہو چکے تھے۔ زمین پر ان کا ٹکانا ناممکن
ہوا جا رہا تھا۔ ایک دھڑکان آس پاس اور کچھ مہارت
گندے اور نا صاف ماحول میں تھا۔ یہ صورت دیکھ کر حکیم صاحب
نے کہا کہ جو کچھ بھی ہو ڈاک بنگلہ ہی چلو، رات تو آرام اور سکون سے
گزرے گی۔ ڈاک بنگلہ یہاں سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا
ہم اس قدر تھکا تھکے کہ ایک گھنٹہ سے پہلے وہاں نہ
پہنچ سکے۔ ہمارے چاروں مردندہاں پہنچ چکے تھے مغرب
کے وقت تک ہم بھی وہاں پہنچ گئے۔ یہاں کا خانہ ماں ہمارے
ساتھ بڑی اچھی طرح پیش آیا۔ ہم سب کو نہانے کے لیے گرم
پانی دیا اور شام کے کھانے میں چاول، گوشت کا سالن،
حلوا اور تیلی تیلی روٹیاں اور جامد وغیرہ ہم کو دیے۔ خوب
سیر ہو کر کھایا۔ اور رات کو بہت آرام سے سوئے۔ یہاں کا
مبلغ ایک پیسہ روز گرا یہ تھا۔ اور کھانے کے متعلق یہ تھا کہ جیسا
ہم کھائیں ویسا ہی اس کو دیں۔ صبح اٹھے تو بڑی حد تک ہماری
تھکن اتر چکی تھی۔ ناشتہ میں کھن اور ڈبل روٹی تو ہمارے
پاس تھا ہی، چائے اور شہد و جام اس نے فراہم کیا کچھ پیسیری
بھی دی۔ ہم نے خوب سیر ہو کر ناشتہ کیا۔ ہالا سارا جسم توانا
ہو چکا تھا۔ مگر پاؤں کی حالت اس قدر خراب ہو چکی تھی کہ کد
چلنا اور اگلی دو منزلوں کا اس طرح پورا کرنا ہمارے لیے ناممکن تھا
چنانچہ ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ چکراتا سے موٹر لاری

میں سہا دن پور جایا جائے اور وہاں سے بذریعہ ریل دہلی۔

آپ کا نام میاں بخشو ہے آج ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء کی تاریخ تھی۔ ارادہ یہ ہوا کہ ۹ کو اور چکراتے میں آرام کریں اور ۲۰ کی صبح کو موٹر لاری سے سہارن پور جلیں۔ چنانچہ صبح ۹ بجے تک ناشتہ سے خارج ہو کر ڈاک بنگلے سے خزاں خزاں ہم شہر کی طرف چلے۔ یہاں ہمیں لاریوں کا وقت بھی دریافت کرنا تھا اور ذرا سیر بھی کرنی تھی۔ کل شام تو ہم اس قدر بھٹکے ہوئے تھے کہ چکراتے میں سوانے دو چار سہارن پور ریلوں کے بے مروتی کے کچھ نہ دیکھ سکے ڈاک بنگلے سے جو ہم چلے تو ہمارا پیٹ چوں کہ بھرا ہوا تھا، ذرا مذاق کی سوچھی اور یہ سوچا کہ ان حضرت انجینی واولوں سے لہجہ پچھل کیا جائے۔ میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ دیکھیے آپ لوگ جو کچھ میں اس شخص سے، جھوں اس پر ہنس نہیں، اور نہ کام کر لیتا ہے گا۔ سب نے وعدہ کیا آدھ گھنٹہ کے اندر ہم سب اس کی دوکان پر تھے۔ وہ بابو صاحب معمول اپنے کام میں بہت منہمک تھا اس کی عمر تقریباً ۶۰-۵۵ سال سے کم نہ ہوگی۔ خشناشی وارہ بھی تھی۔ سب سے پہلے میں دوکان پر چڑھا اور اندر سے سلام کیا۔ اس نے جواب دیا اور اس مرتبہ کچھ تھوڑی سی توجہ بھی کی۔ غالباً کل وہ ہمارے خستہ حلیوں کو دیکھ کر یہ سمجھا ہوگا کہ ہم کہیں اس پر خواہ مخواہ کا بار نہ بن جائیں۔ ہم نے سب سے پہلے تو موٹر کے جانے کا وقت دریافت کیا اس نے بتایا ۹ بجے جاتی ہے۔ اس کے بعد میں نے بابو صاحب سے ذرا بے تکلف ہو کر دریافت کیا، ”بابو جی میں نے آپ کو کہیں دیکھا ہے آپ کا چہرہ جانا پہچانا معلوم ہوتا ہے۔“ بابو نے جواب دیا ”جی ہاں آپ نے مجھے دہلی کے اسٹیشن پر دیکھا ہوگا۔“ میں نے کہا، ”جی نہیں وہاں تو نہیں دیکھا میرے خیال میں آپ کو میں نے کہیں شکار پور میں دیکھا ہے۔“ اس نے کہا، ”شکار پور تو میں کبھی نہیں گیا۔“ میں نے کہا، ”اے جی حضرت رہنے دیجیے آپ خواہ مخواہ ہم سے چھپا رہے ہیں۔ ہم تو آپ کا نام تک جانتے ہیں۔ اچھا بتائیے آپ کا نام کیا میاں بخشو نہیں ہے؟“ اس نے کہا ”جی نہیں بخشو کیا نام بتایا۔ میرا نام تو محمد یعقوب ہو۔ میں نے کہا، ”جی نہیں آپ بخشو ہی ہیں اور شکار پور کے رہنے والے ہیں۔“ وہ میری اس بے ہودگی پر چوڑا ہوا کہ آخر یہ کون نواہی ہے جو مجھے شکار پور کا بتانے پر اصرار کر رہا ہے۔ اب جو میں نے اس کے تہہ دیکھے تو میں ذرا پیچھے کوڑا۔ اب جو دیکھتا ہوں تو میر تمام ساتھی غور و بہرے تھے اور میں دہاں اکیلا تنہا تھا۔

میں فوراً وہاں سے اتر اور بھاگ کر اپنے ساتھیوں سے جا ملا یہ گویا ہمارا انتقام سمجھیے جو ہم نے اس شخص سے کل کی بدحوئی پر لیا تھا۔ خیر سارے چکراتے میں خوب کھوے پھرے کوئی خاص بات قابل ذکر نہیں ہے۔ البتہ صاف سنہرا چھوٹا سا شہر ہے۔ لیکن جتنا وہ شہر صاف ہوتا ہے صاف ستھرے اس کے باشندے نہیں ہیں۔ دوپہر کو ۱۲ بجے ڈاک بنگلے پہنچے اور دوپہر کا کھانا کھا یا کھانا مجموعی حیثیت سے زیادہ تھا جو چیز قابل تعریف ہے وہ خاناں کا سلیقہ اور سروس ہے۔ دوپہر کا کھانا تو ہمارے متوسط درجہ کے لوگوں میں اس سے زیادہ بہتر لگتا ہے۔ اب ہمیں یہ فکر ہوئی کہ اس کوٹے کو کیا جانے اور معلوم کر لیا جائے کہ اس کا ریٹ کیا ہے اور ہسے وہ کس حساب سے لے گا۔ بہر حال یہ تو ظاہر بات تھی کہ ہم انگریزی کھانا تو کھا نہیں رہے تھے جو ان کے معرو ریٹ کے مطابق دیتے۔ ہمارا کھانا تو بالکل معمولی اور دیہاتی قسم کا کھانا تھا لیکن ہمیں یہ دریافت کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ بالآخر بیٹے پایا کہ جو کچھ بھی ہو گا دے دیا جائے گا۔ آخر دو تین وقت کے کھانے کا کیا لے لے گا جو ڈرا جائے۔ شام کو کچھ سیر کے لیے بازار آئے۔ کچھ خریدتے اور دوسری کھانے کی چیزیں پچھل کے لیے لیں اور اپنی منزل پر چلے گئے۔ رات کو آرام سے سو گئے اور صبح اٹھتے ہی ناشتہ کر کے موٹر لاری کے اٹھے پوچھ گئے۔ وہاں سے سہارن پور آئے اور پھر اگلے روز دہلی پہنچ گئے اس سفر میں نہ کوئی خاص بات قابل ذکر تھی جو لکھی جاتی اور نہ اس کے لکھنے سے کوئی خاص فائدہ ہے۔ اس سفر سے مجھے اور حکیم صاحب کو غیر معمولی فائدہ ہوا۔ اپنے دو ساتھیوں کے متعلق تو میں کچھ زیادہ نہ جان سکا، لیکن مجھے تو اس قدر فائدہ ہوا کہ شاید دس سال بھی علاج کرتا تو میری جسمانی اور عصبی کمزوری دور نہ ہوتی۔ پلو رسی کی عارضہ نے میرے اعصاب کو بے کار کر دیا تھا اور میں آدھ گھنٹہ بھی خالی معدہ نہ جاتا تو شاید قسم کی ٹھنک نہ ہوتی۔ سنہ ۱۹۳۸ء تک میں رمضان شریف کے روزے نہ رکھ سکا۔ دیکھتے ہیں میرا جسم اچھا ہونا نازہ معلوم ہوتا تھا لیکن اس کے باوجود قوت برداشت بالکل نہیں تھی۔ بھوک لگنے کے بعد اگر مجھے کھانے کو نہ ملتا اور کہیں ایک گھنٹہ اس حال میں گزر جاتا تو ایسا معلوم ہوتا جیسے میرے جسم کا ایک ایک ریشہ علیحدہ ہو گیا ہے اور ٹھہرا ہوا ہے۔ اسے میں حالت مرض سمجھتا تھا،

ادب بہت سے ٹانگ اس کے لیے میں نے استعمال کیے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اس سفر کے آتے ہی رمضان شریف آئے اور میں نے روزے رکھنے شروع کیے۔ الحمد للہ کہ مجھے صبر و پاس نے بالکل نہیں ستایا۔ میرے دن کو معمولات تک میں کوئی فرق نہیں آیا اور میرا جسم بھی ویسا ہی مضبوط رہا۔ وہ عصبی کمزوری وہ جسم کے ریشوں کا علیحدہ علیحدہ محسوس ہونا بالکل جاتا رہا۔ اس قسم کی کوئی کیفیت باقی نہ رہی۔ بعض اطباء کا نظریہ کہ دق کے مریض کو مومن کرنے کے لیے ڈاکٹر واپس کے پاس کوئی انجکشن نہیں ہے۔ پس اگر کوئی چیز اس سلسلہ میں مفید ترین ہے تو وہ یہی کہ دق کا وہ فائدہ یارہ صحت مریض آہستہ آہستہ اپنے جسم کو تھکن کا عادی بناتا جائے۔ یہاں تک کہ وہ سخت سے سخت جسمانی محنت کرنے کے بعد بھی تھکن محسوس نہ کرے لیکن ایسے مریض کو اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ اس حد تک کام کرے کہ تھکے نہیں جہاں تھکا شرف ہو جائے مشقت چھوڑ دے ورنہ تھکی ہوئی حالت میں کام کرنا ہلکا ثابت ہو سکتا ہو۔ اس سفر سے مجھے یہ بھی فائدہ پہنچا کہ میرا جسم بتدریج جسمانی مشقت کا عادی ہوتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اب تھکنوں کا کام کرنے کے بعد بھی نہیں تھکتا۔ سفر سے آنے کے بعد میں نے اپنا وزن لیا تو ماست آٹھ پونڈ کے درمیان میرا وزن چھ گھٹ گیا تھا۔ طلبہ کے کرام اور ڈاکٹروں نے میرے یہ سہ کے طبی اکسرے دسمائے کے بعد یہ بتایا کہ میرا دق میں مبتلا ہونے کے امکانات بالکل ختم ہو گئے ہیں اور آئندہ کے لیے بھی اس کا خطرہ باقی نہیں ہے۔ بشرطے

کہ میں صحیح غذا و دندش اور صبح کی ہوا خوری کا برابر التزام رکھوں ات کو پوری زندگی میں میرے لیے فردی قرار دیا لیکن میں نے دیکھا کہ کبھی کبھی اگر میں بے قاعدہ بھی ہوجاتا ہوں تو اس سے کوئی اثر نہیں پڑتا، ہاں اگر میں مسلسل بے قاعدہ زندگی گزارنے لگ جاؤں تو اسی صحت پر گزرنے لگتی ہے۔ اعصاب کی سابقہ کمزوری خود کو لاتی ہے۔ میں سمجھتا ہوں اگر میں ہر سال نہیں تو ہر دوسرے سال اس نوعیت کے پیدل سفر کرنا ہوں تو شاید کبھی بیماری اس پھٹکنے بھی نہ پائے۔

حکیم صاحب کو اس سفر سے بالکل مختلف نوعیت کا فائدہ ہوا ان کے جسم میں چربی زیادہ پیدا ہو گئی تھی۔ انھوں نے وہاں غذائیں چربی کی کئی اور برابریاں چلنے سے جسم کی ساری تھکنیں کو ٹھکانے لگادیا۔ ان کا پیٹ جو پہلے بہت بڑا ہوا تھا بالکل جمع گیا اور ان کا وزن دس دس سیرسے گھٹ کر ایک سیرسے رہ گیا جو ان کے قد کے اعتبار سے بالکل صحیح ہے۔ دوسرا فائدہ انھیں اپنے فتن کے اعتبار سے ہوا یعنی یہ کہ اس سفر میں انھوں نے بے شمار پوٹیوں کی علاج چرنال کی اور پوٹیوں کا ایک گروپ ایسا دریافت کر لیا جس سے رخنوں اور چوڑیوں پر استعمال کرنے کے لیے مرہم وغیرہ بنایا جاسکے۔ دیکھیے وہ مرہم حجرہ کاہ سوک بن کر نکلتا ہے یہ زخم سے قبل تباہی کا۔ غرض جس کیفیت سے دیکھو اس قسم کے سفر میں علم حضرات کے لیے بھی مفید ہیں اور صحت امراض کے لیے بھی +

دق وصل

ہمدرد صحت کا یہ خاص غیر علم و ادب کا ایک ایسا کاغذ ہے جس کی نظیر مشرقی زبان میں مشکل ہی ملے گی اس میں دق وصل کے متعلق ایسے لیے پیلوں سے بحث کی گئی جو اس سے پہلے تاریکی میں تھے۔ یہ نمبر نہ صرف طبیوں، دہلویوں اور ڈاکٹروں کے لیے جدید قدیم معلومات و معالجات کا مخزن ہو گا بلکہ یہ ان لوگوں کے لیے بھی انتہائی کارآمد ثابت ہو گا جو عام کی تعلیم کے معاملات سے دل چسپی رکھتے ہیں اس کا مطالعہ ان کے سامنے ہندستان کی حالت زار کا صحیح نقشہ پیش کرے گا اور ان کو ملک کی غیرت پسند فکس حالت کا مقابلہ کرنے میں کوئی دشواری نہیں رہے گی کیوں کہ ہمدرد صحت کو دنیا بھر کے اہل فن کی قلمی خدمات حاصل ہیں چنانچہ اس نمبر میں لاپ، امریکا اور اطالیہ وغیرہ کے مریضوں کے پندرہ سے زیادہ اہل فن نے مضامین لکھے ہیں میں صرف اسی حقیقت سے آپ کو اس نمبر کے فائدہ کا اندازہ ہو جائے گا ہندستان کے اہل فن میں سے تقریباً سو اہل فن ایسے ہیں جنہوں نے اس اشاعت کے اوراق کو زینت دی ہوا ان قلمی معاونوں میں طبیب، ادیب، مزاحیہ نویس، افسانہ نویس اور شاعر سب ہی شامل ہیں غرض یہ نمبر دق وصل کی ایک نیا نیکلو پیدیا ہے جس میں اس موذی مرض کے ہر ایک پہلو پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ حجت فی جلد ام، محصول ڈاک ۵۔

ملکت ہمدرد صحت، ہمدرد منزل، لال کنواں، دھلے

کیا نزہۃ آپ کو؟

ایک وقت دسترخوان پر ہونا یہ سب مل جل کر جسم میں کچھ ایسے کیمیائی تغیرات پیدا کرتے ہیں جن کی وجہ سے فضلے کا اخراج جسم سے اچھی طرح سے نہیں ہوتا۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہو کہ آتیس متاثر ہو جاتی ہیں، اور جو کچھ اس میں فضلے کے دیر تک رہنے کی وجہ سے پیدا ہو کر اوپر چڑھتی ہیں وہ گلے اور ناک کی غشائے مخاطی کو متورم کر دیتی ہو۔ اب اگر کوئی شخص رزلے کا علاج بعض ایسی دوائیوں پی کر کرتا ہو جس سے ناک اور گلے پر فوراً اثر ہو چکا ہو وہ دور ہو جائے تو یہ علاج عارضی نوعیت کا ہو گا۔ اور چونکہ غذائی احتیاطیں بالکل نہیں برتی جا رہی ہیں، اس لیے بہت جلد پھر وہی صورت حال پیدا ہو جائے گی اور نزہۃ پھر شروع ہو جائے گا۔ اس علل علاج کا سب سے برا اثر ناک اور گلے کی غشائے مخاطی پر پڑتا ہو۔ بار بار متاثر ہونے کی وجہ سے اس میں موسمی تغیرات کے مقابلے کی قوت نہیں رہتی۔ اور رزلے کا جہلہ اس کو خواب سے خراب تر بناتا جا رہا ہو جس کا نتیجہ آخر میں یہ نکلتا ہو کہ وہ علاج پھر نہیں ہو سکتی، اور بعض دائمی رزلے کا شکار ہو کر رہ جاتا ہو۔

اس کے علاج کا ایسی صورت میں صحیح طریقہ یہ ہو کہ مریض یا تو گوشت کا استعمال بالکل ترک کر دے، یا پھر جب بھی کھائے، ترکاریوں اور پھلوں کے ساتھ کھائے۔ روزانہ دو دو وقت تازہ ترکاریوں کا سلاد اس کے دسترخوان پر ہونا چاہیے اور بے چینی گھوٹوں چنے یا جو کی روٹی اور کچھ پیاز، مکھن اور اسی قسم کی سادہ چیزیں بھی دسترخوان پر ہوں تو تغذیہ جسم میں کوئی کمی بھی واقع نہیں ہوگی اور فاضل رطوبات اور فضلے کا اخراج بھی جسم کے تمام فحاج سے ہوتا رہے گا۔

شکر اور فحاشہ دار چیزوں کا استعمال رزلے کے مریض کو بڑی حد تک کم کر دینا چاہیے۔ بازاری مٹھائیوں کی تو خیر اس کے جسم کو زہیلہ ضرورت تھی اور نہ اب ہی یہ تو بعض انسان ثقہ اور مٹھ کے چٹور پن کی خاطر کھاتا ہو۔ لیکن چونکہ رزلے کے مریض کے لیے میٹھی چیزیں زہر کا مکمل رکھتی ہیں، اس لیے اسے تو ان کو قریب قریب تو بے کر لینی چاہیے۔ میٹھے اور شیریں میٹھے اس کے بجائے جھنڈے استعمال کیے جاسکتے ہیں کیے جائیں تاکہ منہ کے

نزہوں تو ناک اور گلے کی اندرونی جھلی (غشائے مخاطی) کے متاثر ہو جانے سے ہوتا ہو لیکن اگر اس اصطلاح کو ذرا وسیع معنی میں استعمال لیا جائے تو رزلہ، ہر اس جگہ ہو سکتا ہو جہاں غشائے مخاطی ہو مثلاً معدہ اور آنتوں کا رزلہ بھی کم عام نہیں ہو۔ لیکن لوگ اسے رزلہ کے نام سے نہیں جانتے۔ رزلہ کے معنی میں تراوش، جس مقام کی غشائے مخاطی میں دم ہو کر رہتی

شروع ہو جاتے وہی رزلہ ہو۔ یہاں ہم تنفس کی نالیوں کے رزلہ سے بحث کریں گے اس لیے کہ ناک، گلے اور نحر کے رزلے عام ہوتا جاتا ہو اور بہت ہی زیادہ پھیل رہا ہو۔ اس کے بار بار سخت و تکلیف قسم کے حملوں کو دیکھ کر لوگ اس سے بجا طور پر ڈرنے لگتے ہیں اور بعض تو اس قدر تنگ آتے ہیں کہ وہ اسے لا علاج امر میں کی فہرست میں شمار کرنے لگے ہیں۔ اصل میں یہ واقعہ بھی بے بسیجہ اور بالغوں کا رزلہ تو خیر جلد آ رہا ہو جاتا ہو لیکن ادھیڑ عمر کے یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کا رزلہ آسانی سے آرام نہیں ہوتا۔ اگر بعض میں قوت حیات اور قوت ارادہ دونوں موجود ہیں اور مریض اس قدر نہیں بڑھ گیا ہو کہ غشائے مخاطی خراب درودہ ہو گئی ہو تب تو علاج جلد یا بدیر ہو جاتا ہو اور مریض ممکن طور پر صحت یاب ہو جاتا ہو لیکن اگر غشائے مخاطی تباہ ہو چکی ہو تو اس صورت میں آرام و صحت ممکن نہیں ہو۔ البتہ مریض کی تکالیف کم کی جا سکتی ہیں اور وہ بڑی حد تک آرام و سہولت کی زندگی بسر کرتا ہو لیکن اس کا امکان ہمیشہ باقی رہتا ہو کہ بد پر میری اور بخیر دنیا سے پھر مبتلا ہو مریض کو کئی اور وہ صحت و سکون سے بہت دور جا پڑے گا۔ یہ خیال ہے کہ غشائے مخاطی بڑی سخت جان جھلی ہو اور بہت عرصے اور طویل نسیم کی بیماری کے بعد کہیں اس کے تباہ و خراب ہونے کی ذہانت آتی ہو۔ اس کی ہر خصوصیت ہمارے لیے امتداد فرما رہی ہے اور ہمیں یقین ہو کہ شدید و مزمن نسیم کی صورتوں کے علاوہ رزلے کا ہر مریض صحت یاب ہو جاتا ہو۔

رزلے کا بنیادی سبب دہنہ سہنے اور کھانے پینے کی غلط عادات کو بتایا جاتا ہو اور بڑی حد تک صحیح بھی ہو گوشت کا کثرت استعمال شکر اور مٹھائیوں وغیرہ کا دونوں وقت یا

لئے اس قدر نہیں ستائے گا کہ باقاعدہ حکم و ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا پڑے۔ مندرجہ بالا سطروں میں بھی غذائی و دیگر تدابیر بتائی ہیں یہاں پر قدرے تفصیل کے ساتھ ان کا اعادہ کیا جاتا ہے تاکہ ہر بیمار کی کے اصول علاج سے ہر شخص بہ خوبی واقف ہو جائے اور ان حفاظتی تدابیر کو پیش نظر رکھے جن پر عمل پیرا ہونے سے انسان کو نزلہ بار بار نہیں ستانا۔

آنکھوں کی فعالیت کو صحیح رکھا جائے تاکہ فیض نہ ہونے پائے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچل اور سبزیوں کا استعمال کثرت سے کیا جائے۔ اور روٹی ہمیشہ بے پٹھے آنے کی استعمال کی جائے صبح اٹھتے ہی تھوڑا سا ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو یہ بہت مفید ثابت ہوگا۔ بچے بچے اور گھرے سانس لیے جائیں۔ اور کچھ درزش بھی کی جائے۔ اس سے دوران خون صحیح ہو جائے گا اور معدے اور سینے میں اجتماع خون کی کمی بھی فوت نہیں آئے گی۔ پانی کی کافی مقدار روزانہ پنی جائے۔ ۶-۷ گلاس روزانہ سے کم نہ پیا جائے تاکہ جسم اچھی طرح دھل بھی جائے اور اس کو پانی کی جتنی ضرورت ہو وہ بھی پوری ہو جائے۔ روٹی گوشت، آلو اور شکم کا استعمال کم کیا جائے۔ اور بچل، سبزیوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ بعض لوگ پھلوں کو بھی شکر سے شیریں کر کے کھاتے ہیں یہ صحیح نہیں ہے سبزیوں اور ترکاریوں کے ابلے ہوئے پانی کو نکال کر اس کی جگہ گوشت کا پانی یا کچنی ڈال کر لپکا نا بھی غلط ہے۔

نزلے کی ابتدائی حالت کا نام زکام ہے۔ اگر آپ اس کے شروع ہونے سے پہلے ہی یا شروع ہونے ہی پہلے گھر میں اس کا تدارک کر لیں تو شاید کبھی بھی آپ نزلے میں مبتلا نہ ہوں جنھیں زکام ہو چکا ہو وہ سابقہ تجربے کی بنا پر یہ بتا سکتے ہیں کہ اب زکام شروع ہونے والا ہے۔ لہذا ان کے ساتھ جب کبھی یہ صورت پیش آئے۔ سب سے پہلے انھیں اینما دھنہ، لے کر اپنی آئیں صاف کر لیں چاہیں اور اس کے بعد فوراً گرم پانی سے غسل کر لیں چاہیے تاکہ خوب پسینہ آجائے کچھ اور ٹھنڈا لپیٹ لیا جائے تاکہ گرمی سے سردی کی طرف جلد منتقل ہونے کا خطرہ نہ رہے۔ ٹھنڈا یا ہلکا گرم پانی جیسا طبیعت اس وقت مانگے پینا چاہیے اور تین چار وقت کا مکمل فائدہ کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ زکام کی کیفیت جاتی ہے۔ زکام کے آثار شروع ہونے پر اس کے حملے سے بچ جانے کے لیے یہ بہترین اور سربلغ الاثر تدارک ہے جس سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

نزلے کے بے شمار نقصانات ہیں۔ غشائے مخاطی اس سے

مڑنے کی بھی تسکین ہوتی ہے اور وہ خرابیاں بھی نہ پیدا ہوں جو شکر اور نفیس اشیاء کے استعمال سے ہو سکتی ہیں۔

یہ تو ہوا غذا کے متعلق، اب لیجیے بچے سینے کے طریقے کے متعلق، تو اس سلسلے میں عرض یہ ہو کہ ایسے مریضوں کے لیے روزانہ تین بار کھلی ہوئی گہرے گہرے سانس لینے ضروری ہیں وہ کمزور یا مکان جس میں وہ رہتے ہوں ہمارا درہونا چاہیے اور گہرے گہرے سانسوں کے ساتھ یا تو کوئی ہلکی ورزش کرنی چاہیے، یا بھر صبح اور شام اتنی ہوا خوری کرنی چاہیے کہ جس کے بعد تھکن نہ ہو۔ جیسے پانی کی جسم کو سہارا ہو اس سے روزانہ گرمی میں دو وقت اور جائے میں ایک وقت ضرور غسل کرنا چاہیے ایسے مریض کو، گھٹنے سے کم نیند نہیں لینی چاہیے کہ نیند کی کمی بھی ناک کی غشائے مخاطی پر اثر انداز ہو کر نزلے کا باعث ہو جاتی ہے، یا کم سے کم محدود معاون تو ہوتی ہی ہے۔ چار، کوکو، تھوہ وغیرہ محرکات کے بجائے معمولی پانی اور دودھ کا استعمال ہی نزلے کے علاج میں ضروری ہے۔ دو وقت سے زیادہ کھانا نہ کھایا جائے اور ہمیشہ پیٹ سے کچھ کم ہی کھایا جائے۔

نزلے کا اثر کانوں پر بھی پڑتا ہے جس کی وجہ سے بعض لوگ بہرے ہو جاتے ہیں یا ادھی سننے لگتے ہیں۔ وہ نوجوان مریض جنھیں نزلہ تازہ تازہ شروع ہو جاتا ہے اور وہ اس کی وجہ سے بہرے تک ہو گئے ہیں جلد علاج پذیر ہو سکتے ہیں لیکن وہ لوگ جو پندرہ پندرہ میں بیس سال سے اس موذی مرض میں مبتلا ہیں ان کا بہرہ پن لاعلاج صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی حالت کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنایا جاسکتا ہے، لیکن مکمل طور پر صحت کی ضمانت نہیں لی جاسکتی۔

ایک عام خیال نزلے کے متعلق یہ مشہور ہے کہ یہ بیماری جراثیم سے ہوتی ہے۔ لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ یہ تو دراصل خون میں فاسد مادوں کی موجودگی اور نظام ہضم و دفع کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔ یعنی پہلے کسی مریض کا نظام ہضم و دفع خراب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا خون صاف نہیں رہتا اور اس میں سمیت شامل ہو جاتی ہے۔ یہی صورت حال جب کچھ عرصے بعد برپا ہوتی رہتی ہے تو جسم میں نزلہ قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پھر کسی معمولی سی تحریک پر نزلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ نزلے کے مریض میں لاکھوں اور کروڑوں کی تعداد میں جراثیم بھی ہوتے ہیں۔ اور ایسے نمسلے کی برہمی ہونی حالت کا علاج تو طبیعت ہی کو سہی گا، لیکن اگر انسان چند چیزوں کا ہمیشہ خیال رکھے تو نزلہ و زکام

کیا نزلہ ہے آپ کو؟

نزلہ ہوتا ہے تاکہ ناظرین کو ایک جادہ تمام ہدایات مل جائیں جو تمام مضمون میں ادھر ادھر بکھری ہوئی تھیں۔ اور مضمون پڑھ لینے کے بعد وہ اس قدر داغ میں سمجھیں جو جاتیں کہ پھر انسان کبھی انہیں بھولے ہی نہیں۔

۱۔ اپنی آنکھوں کو ایسی تربیت دیں کہ کم سے کم ایک یا دو مرتبہ کھل کر اجابت ہونے لگے۔

۲۔ دن میں جب بھی موقع ملے گھرے گھرے سانس لیجئے اس کی سانس کو بھالنے اور پیٹ کو دھسنے کی مشق کرنے کرتے عادت بھی ڈال لیجئے آپ کا کمرہ رات کو سوتے میں کافی ہوا دار ہونا چاہیے صبح دشام جسمانی ورزش کی ضرورت ہے تاکہ وہ ان خوبی مست نہ پڑنے پائے اور جسم کا ہر گوشہ سیراب ہو جائے۔

۳۔ جلدی دودھان خون کا قاتل رکھنے کے لیے روزانہ منٹ، منٹ تمام جسم کی گردن سے لے کر پیروں تک اچھی طرح مالش کیجیاس کے لیے تیل کی ضرورت نہیں محض ہاتھ کی تصبیہوں سے کام لیجئے خواہ آپ کھڑی ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ کام عمدی کیجئے کسی مالش کو اس کام کے لیے نہ کیجئے اس کی بھی کسی سارے جسم کو تیل سے مالش کرانے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں اس کے لیے آپ دوسرے کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ پیٹ کے وقت وقتاً اندھا بہراندہ ہاں ہر کمرے پر ہی اس سے پیٹ کا دودھان خون بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

(۵) اگر آپ کھڑے ہو کر دھنیں "خدا تبارک و تعالیٰ" توجہ اور اکل کے استعمال کے عادی ہو گئے ہیں تو جتنے جلد آپ انہیں چھوڑ سکیں چھوڑ دیجیے۔

(۶) پانی ایک عمدہ سپرے کی شکل ہے اس کا پیچھے کہ جسم خوب صاف ہو جائے

تو وہ اور جانے کے استعمال سے تو خون میں سمیت ہی شامل ہوگی

(۷) متوازن غذا کھانی سیکھیے اس کا طریقہ یہ ہے کہ موسمی سب چیزیں

کھائیے لیکن تازہ پھل اور سبزیوں کا سلاڈ نہ کھانا چھوڑیے انہیں کچا

بھی کھائیے اور کچا کچا بھی آلا رٹنی بنکر اھ کوشت کا استعمال کھجے

جو کچھ کھاتے اچھی طرح چبا کر کھائیے۔ دین وقت سے زیادہ کھانا

غذا نہ کھائیے اھ درمیانی وقفے میں سولے پانی کے ادھ کھجے

اپنے دانتوں کو صاف رکھیے اور صبح اٹھتے ہی نمک کے پانی کے پھوٹ

سے منہ اور منہ کو اچھی طرح صاف کر لیا جائے۔

یہ خیال ہے کہ ان تدابیر سے آپ نزلہ ہی کا ڈارک کریں گے بلکہ

کریں قدر قوت پیدائیں گے کہ دیگر عواض سے وہ ڈی حد تک محفوظ رہیں

تو جگہ ان تمام ہدایات کو خوب سمجھ کر اچھی اور قوت ارادی سے کام لیں نزلہ کو

نزلہ ہوتی ہے جو پھیپھڑوں میں ہوا جاتی ہے وہ ابھی طرح صاف ہو کر نہیں جاتی۔ چنانچہ بہت سی تکلیف دہ اور پیمانہ انگیز چیزیں پھیپھڑوں میں داخل ہو کر انہیں کم زور اور خراب کرنے لگتی ہیں۔ اور مریض فوٹوٹو اور دم نذرہ کا آسانی سے شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کو جتنی آکسیجن کی ضرورت ہو وہ بھی لے نہیں ملتی، جس کی وجہ سے تمام نظام جسمانی پر نہایت ہی برا اثر پڑتا ہے۔

نزلہ اور قبض کا چولی داس کا ساتھ ہے بعض اوقات نزلے کی وجہ سے قبض ہو جاتا ہے اور بعض حالات میں قبض سے نزلہ ہوتا ہے لیکن اکثر حالات میں نزلے کی پیداوار میں بڑا دخل ہوتا ہے ابتدا میں نزلہ ہی خود کوئی مستقل بیماری ہوتی ہے اور نہ قبض ہی، بلکہ دوسری خرابیوں کی علامات ہوتی ہیں لیکن جوں جوں یہ صورت حال مزین ہوتی جاتی ہے اہل خرابیوں کے دور ہونے کے باوجود بھی یہ علامتیں مستقل صورت اختیار کر لیتی ہیں اور انہیں علیحدہ علیحدہ مرض کہنا ہی چاہئیں ہوتا۔

نزلے نے انسانی زندگی کو مصائب و آلام میں مبتلا کیا آج کل گھبراہٹ شاید ہی کسی اس سے زیادہ گھبرا ہو۔ اس سے آفت کی قوت کا رد کی پر برا اثر پڑتا ہے۔ ویسے تو ہر بیماری انسان کو بے کار کر دیتی ہو لیکن نزلہ انسان کی قوت حیات کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا مریض یا تو ہر وقت ناک سکتا رہتا ہے یا پھر بار بار کھنکا کر گلا صاف کرتا رہے گا۔ ان دونوں صورتوں میں وہ سوسائٹی میں مٹھنے کے قابل نہیں رہتا۔ اور اگر کبھی اس حال میں اسے کہیں کبھی مجلس یا محفل میں شریک ہونا پڑے تو اس کو اس بدتمیزی کا احساس مارے ڈالتا ہے۔

نزلے کا علاج بغیر کسی طبیکی امداد کے بھی ممکن ہے لیکن اس کا انحصار مریض کی اپنی شخصیت و تربیت پر ہے بعض لوگ تو ایسے ہوتے ہیں کہ انہیں ایک مرتبہ کچھ ہدایات دے دیں۔ اور انہیں نے ان پرستی سے عمل کرنا شروع کر دیا تو وہ بغیر کسی طبیکی ڈاکٹر کی مدد کے نزلے سے نجات پا سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو روزمرہ آکسانا پڑتا ہے، وہ دوسرے آدمی کی نگرانی میں تو مل کر سکتے ہیں لیکن اپنے طور پر نہیں کر سکتے۔ ان کے لیے ابتدا میں کچھ عرصے نگرانی اور دیکھ بھال کی ضرورت ہو لیکن شکل یہ ہوا نہایت کا بیشتر حصہ موزن ذکر طبیقے سے تعلق رکھتا ہے جو بغیر جلاتے جلاتا ہی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نزلہ کام پر اس قدر جان لینے کے بعد بھی لوگ اس کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

ہم کرنے سے پہلے میں چند اہم نکات کو نمبر وار دہرا

”اسے دفع کر دو“

ملک و دہری نوعیت کا ہی چھوٹی آنت میں تو ہضم کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہی۔ اس میں صفرا اور باقرا اس (جیلے کی رطوبت) چربی کو اور معدے سے جو نیم ہضم غذا آتی ہو اسے تحلیل کرتی ہو۔ البتہ قولون یعنی بڑی آنتوں میں سلسلہ ہضم قریب قریب ختم ہو جاتا ہو۔ اور یہ آنتیں غذا کے باقی فاسد مادوں کو پاک خانہ کے راستہ سے خارج کرنے کا کام انجام دیتی ہیں۔ اب اگر کسی شخص کو قبض ہو جائے تو اس کے معنی سوائے اس کے اور کیا ہو سکے ہیں کہ فضلہ آنتوں میں مڑے اور اس کا زہر خون میں مل کر پونے نظام جسمانی کو رفتہ رفتہ سموم کر دے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اجابت دن میں ایک یا دو مرتبہ ضرور ہو جائے تاکہ آنتوں میں غذا کا فضلہ مڑنے کی ذمت نہ آئے اور قبض بھیسے جو خطرناک صحت حالات پیدا ہو سکتی ہو اس سے انسان محفوظ رہے۔

رفع قبض کے لیے مصنوعی ذرائع یعنی جلاب وغیرہ کی علوت ڈالنا صحیح نہیں اس سے قولون کی طبعی حرکت جس کی بدولت فضلہ کا اخراج آنتوں سے ہوتا ہو کمزور ہو جاتی ہو۔ اور قبض جوں کا توں قائم رہتا ہی بلکہ آنتوں کی طبعی حرکت میں فرق آجائے گی بدولت مزید تکلیفیں کھڑی ہو جاتی ہیں بلکہ قبض کے رفع کرنے کا یہ طریقہ سخت معرت رساں ہو اس سے جہاں تک ممکن ہو کام نہ لیا جائے۔

آنتوں کی طبعی حرکت کی بحالی کے لیے سبزیوں اور پھلوں اور موہرہ نفی کا روزانہ استعمال اکیس ثابت ہوا ہی۔ موہرہ نفی پرانے قبض کو دور کرنے کے لیے ایک اور ترکیب استعمال کیا جاتا ہو اسے بھی سمجھ لیا جائے تو آجتا ہو۔ ۱۵ دانے نفی کے لے کر اس میں اس کے وزن سے دو گنا پانی ڈال کر رات کو بھگو دیا جائے۔ آدھا لیون کا عرق بھی اس میں بھگو دیا جائے صبح اٹتے ہی ہمارے منہ اس کا پانی پی لیا جائے اور نفی خوب اچھی طرح چاکر کھا لیا جائے۔ یہ ابھی جگہ مستقل منہ کی حیثیت رکھتا ہو۔ اگر زیادہ آدمیوں کے لیے بنانا ہو تو فی آدمی ۱۵ دانے نفی کے لے لے جائیں اور اسی مناسبت سے اس میں پانی ڈال کر بھگو دیا جائے یہ پیٹ اور آنتوں کے جملہ امراض کے لیے اکیس کا حکم رکھتا ہو اور جسم کے دغ کو صبح کھنے کے لیے اسے قدرتی علاج

صحیح شریعت کے مسائل میں یہ ایک متفق علیہ مسئلہ ہو کہ ماری صحت کا دار و مدار بڑی حد تک اس پر موقوف ہو کہ ہمارا نظام دفع جسم سے فضلات خارج کرنے کا نظام اپنے ذرائع بظرافت کے انجام دہی میں ہر وقت مستعد رہے۔ ویسے تو کچھ ہم کھاتے ہیں پہلے ہضم ہوتا ہو، پھر جسم میں جذب ہو کر جزو بدن بنتا ہو، لیکن ہماری غذا کا سارا ہی حصہ تو جسم میں جذب ہو کر جزو بدن نہیں بن جاتا بلکہ ہوتا ہو کہ جسم اس میں سے اپنے کام کی تمام چیزیں لے لیتا ہو اور اس کے بعد کچھ بچتا ہے وہ گویا اس کا فضلہ ہوتا ہو جسے جسم اپنے چار خارج، پھیپھڑے، آمتیں، گراف اور جلد کے ذریعے خارج کر دیتا ہو۔ یہاں چیم کے اسی طریقہ کار سے بحت کریں گے اور بتائیں گے کہ قیام صحت کے لیے نظام دفع کے ان چاروں کا اندوں کو جسم کے فضلات و فاسد مادوں کے اخراج میں کس قدر مستعد ہونے کی ضرورت ہو۔

ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن یعنی تازہ ہوا ہمارے جسم میں پھیپھڑوں کے راستے داخل ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ پھیپھڑے آکسیجن کو خون میں داخل کر دیتے ہیں اور خون اسے جسم کے ایک ایک خلیے (ذرتے) کے پاس لے جاتا ہو۔ پھر ہم وہی سانس باہر نکالتے ہیں تاکہ اس دوران میں غلیات کی تعمیر کے سلسلے میں آکسیجن کے خرچ ہو جانے کے بعد جو کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوگی اسے جسم سے خارج کر دیں۔ اس کے معنی یہ ہوتے کہ ہمارے پھیپھڑے ذیل کام انجام دیتے ہیں یعنی ایک تو یہ کہ وہ تمام جسم کو آکسیجن فراہم کرنے میں اور دوسرے یہ کہ جسم کی تعمیر کے بعد جو کوڑا کوکٹ رہ جاتا ہو۔ اسے بھی خارج کر دیتے ہیں۔

اب ذرا غور فرمائیے کہ پھیپھڑے اگر اپنے کام میں مستعد نہ ہوں اور آکسیجن کی جو کچھ مقدار انہیں ملے اسے بھی جسم میں نہ پہنچائیں تو جسم کا کیا حال ہوگا۔ نہ صرف یہ کہ تعمیر ہی کا کام صحیح طور پر انجام نہ پائے گا بلکہ فاسد مادوں کا اخراج بھی تنفس کے ذریعے عمل میں نہیں آئے گا۔ اس کے بعد آنتوں کو لیے۔ ان کا کام بھی ایک حد

کہنا کسی طرح بے جا نہ ہوگا۔

خلیات جسمانی دوران تغذیہ میں کافی مقدار میں تیزابی فضلہ بنتے ہیں جس کے بڑے حصے کو گردے بہ حالت سیال جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اسے انگریزی میں یوریا کہتے ہیں۔ اگر آپ کی غذا متوازن ہو اور جسم کا کیمیائی توازن صحیح ہو یعنی آپ کے خون میں تیزابیت کی نسبت القلیت زیادہ ہو اور اس کے ساتھ وقتاً فوقتاً نظام ہضم کو فائے کے ذریعے آرام بھی دیتے رہتے ہیں تب تو فاسد مادوں کی پیداوار ہی جسم میں کم ہو جائے گی۔ اور اسی نسبت سے آپ کے نظام دفع پر بھی کام کا بار بڑی حد تک ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ کی غذا متوازن نہیں ہے جسم میں تیزابیت زیادہ ہو اور کھانے میں بھی آپ پر خوری سے کام لیتے ہیں، غرض نظام ہضم دفع کو آپ نے ایک لدو میں سمجھ رکھا ہو تو جسم اور خون میں فاسد مادے کثرت سے پیدا ہوں گے اور باوجود جسم کے تمام مخارج پر کام کا بار بڑھ جائے جس میں تیزابیت بڑھ جائے گی اور گردوں و دیگر اعضاء کے فعل میں کمی پڑا ہو جائے گی۔

جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرنے کا سہل طریقہ یہ ہو کہ غذا کو متوازن کیا جائے۔ پروٹینز یعنی اجزاء شکر و نشاستہ دار چیزوں کا استعمال کم کر دیا جائے اور سبزیوں پھلوں اور خشک میوہ جات وغیرہ کا استعمال زیادہ کر دیا جائے۔ سبزیوں میں ٹماٹر، سلاڈ پالک، خرفہ کا ساگ، کاجریں، شلغم و پیٹنڈر کی بھیجیاں پھلوں میں سنگڑہ سیب، انگور اور میوے کے رس کا استعمال غایت درجے مفید ثابت ہوگا۔ اگر پندرہ دن میں ایک روز ٹھوس غذا کا مکمل فاؤڈ کر لیا جائے۔ اور فقط سنگڑہ، انگور کے رس پر رہا جائے تو پیشاب کے ذریعے ان تیزابی مادوں کا اخراج ہو جاتا ہو۔ آپ ایک روز فاؤڈ ہی کر کے اپنے ایک دن پہلے کے فارورسے کا فائے والے روز کے اس فارورسے سے جو شام کو لیا گیا ہو مقابلہ کر کے دیکھ لیجیے۔ فائے والے روز جو فارورہ آپ لیں گے اس میں نسبتاً گاڑیادہ ہوگی۔ یہ کہ جو آپ کو پیشاب کی تہ میں بیٹھتی ہوئی نظر آئے گی وہی فضلات ہیں جو تہسوں میں جھے ہوئے تھے اور جسم کو زہر اکود کر رہے تھے۔

آپ کی جلد کو بھی نہایت اہم کام کرنا پڑتا ہو جب خون دوران گرد میں خلیات سے فضلات لے آتا ہو تو پھر جسم ان فضلات کو پسینے کے ذریعے خارج کرتا ہو۔ یہ لاتعداد کمین ہین سوراج کو آپ کی جلد میں قدرت نے بنائے ہیں ان سے

یہ کام تو لیا جاتا ہو۔ لیکن ہمارا تجربہ یہ ہو کہ اوسط درجے کے لوگوں کا نظام دفع اتنا صحیح نہیں ہوتا جتنا کہ ایک تن درست آدمی کا ہونا چاہیے۔ لیکن اوپر سہل دواؤں کے ہزاروں اشتہا اور بھیچروں اور گردوں کے مہسوں مجربات جن کا نہایت زور تصور کے ساتھ پروپیگنڈا کیا جا رہا ہو اس بات کا مین ثبوت ہی کہ ہمارا نظام دفع خراب ہو اور اپنے کام میں سست ہو گیا ہو اس کے چار سبب ہیں اول یہ کہ لوگ جتنی غذا کی ان کے جسم کو ضرورت ہو اس سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ دوم یہ کہ ہمارے اہل ملک کی عام غذا میں پروٹینز، نشاستہ دار اجزاء شکر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہو اور خون کو صاف کرنے والی غذا میں مثلاً سبزیوں و پھلوں وغیرہ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ کاس ان لوگوں کو معلوم ہونا کہ سبزیوں اور پھلوں ہی تو وہ غذا ہیں جو ہمارے جسم میں معدنی نمکیات کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور خون کو صاف بناتی ہو گی خون کا کیمیائی توازن ہی معدنی نمکیات سے قائم ہوتا ہو۔

تیسرے یہ کہ بھیچروں کو ہم کم سے کم استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انھیں تازہ ہولسے محروم رکھتے ہیں جبے لیے اود گہرے گہرے سانس لینے کی ورزش نہیں کرتے کہ دوران خون دورے دور جتنے جسم میں پہنچ کر لے سیلاب کر دے۔ اود بھیچرے خون کے فاسد مادوں کو متغش کے ذریعے خارج کرتے رہیں۔

چوتھے یہ کہ ہم کپڑے عام طور پر غلط قسم کے پہنتے ہیں۔ جسم سے چمچے ہوتے ہوئے ہیں۔ ایسے کہ ان کے پہننے کے بعد جسم کو ہوا لگ سکتی ہو نہ دھوپ اور نہ پانی۔ اس سے جلد کے فعل پر فرق آجاتا ہو۔ لہذا ضرورت ہو کہ ہمارا لباس موٹا اور ڈھیلا ڈھالا ہوتا کہ پسینہ لگنے تو اس میں جذب ہو جائے اور فنا گرمیوں میں دو وقت ضرور غسل کیا جائے تاکہ پسینے کی راہ سے جو میل پھیل و فضلات جسم سے خارج ہوتے ہیں وہ جسم ہی پر چپے نہ رہیں بلکہ دھل جائیں اور جسم پاک و صاف ہو جائے۔

یہاں تک آپ نے یہ تو بخوبی سمجھ لیا ہوگا کہ ہمارے نظام دفع کے یہ چاروں مخارج ہماری صحتی زندگی میں کیا اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ اگر کسی سبب سے سست پڑ جائیں اور لینے فراغ کی انجام دہی میں کوتاہی برتیں تو ہمارا جسم مسموم ہو کر رہ جائے۔ یہ زہر جو ہمارے جسم میں پیدا ہوتا ہو اس کی خاصیت ہو کہ یہ انسان کو فوراً ہی ہلاک نہیں کرتا بلکہ رفتہ رفتہ ماحولوم

طریق پر ایک ایک حصہ جسم کو متاثر کرتا رہتا ہو۔ یہاں تک کہ اصلاح کے لیے اگر کوئی موثر قدم نہ اٹھایا جائے اور جھٹکا دفع کو تحریک نہ دی جائے تو بالآخر یہ زہر پورے جسم کی طاقت کو ختم کر دے گا اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ ہر قسم کا تغذیہ اور ہر بیماری کی چھوٹ ایسے شخص کو ملگ جاتے گی۔ قبض اسے ہوگا، درد سوز و زکام کھانا پیچ مفاصل اور مہیوں اسی قسم کے عوارض ہمیشہ اسے ستاتے رہیں گے اور ایک دن اس کی جان ہی لے کر پھینچوڑیں گے۔

اب ہم اختصاص کے ساتھ طریقے بتانا چاہتے ہیں جن سے جسمانی فضلات اور فاسد مادوں کا سونی صوری اخراج عمل میں آسکے۔ بہترین صورت تو یہ جو جو ہم اوپر بھی بتا چکے ہیں۔ ایک دن کا فائدہ کیا جائے تو ترکاریوں کا شوربہ پیاجائے اور کچھ نمک۔ پھلوں کا رس تو بیکل لے آسانی سے ہر شخص خرید نہیں سکتا۔ اس لیے ہم نے ترکاریوں کا شوربہ بھی لکھ دیا ہے۔ دو دو گھنٹے کے وقفے سے اس شوربے کو بخوریں صوری اخراج میں شام پیتے رہنا چاہیے اگر سخت قسم کا قبض ہو تو پیلے انما لے لیا جائے تاکہ فاسے کا پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے۔ بلکہ گرم پانی کا غسل بھی نہایت مفید ہوگا۔ ویسے ہمارا نسخہ نہ ہو جائیے بلکہ ٹب میں اس طرح

بیٹھے کہ کولہوں سے نانت تک کا حصہ پانی میں ڈوبا رہے۔ چائے کے بعد کی غذا ترکاریوں پھلوں اور دودھ کے علاوہ کسی دوسری چیز پر مشتمل نہیں ہونی چاہیے۔ اور اس کے بعد عام غذا میں پورے آماج اور گیہوں کی روٹی، دودھ دی، کریم مکھن وغیرہ ترکاریاں دھیل اور خشک میوؤں کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے کہ ان میں معدنی نمکیات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اس غذا سے قبض نہیں بیٹنے کا اور عام صحت بھی بحال ہو جائے گی۔ غذا کے علاوہ ہمیں اپنی جلد اور پیچھے دیں پر بھی منوج ہونا چاہیے۔ جلد کے لیے مساج، یعنی میلنے نکلے جسم کو ٹھنڈے، تیلے تویلے سے ملنا پھر خشک کر لینے سے خوب رکھ کر ملنا نہایت مفید ہے۔

جارے میں دھوپ اور تازہ ہوا لکھنا اور تیز باہمی اس کے لیے بہت مفید ہو۔ پیچھے دیں کے لیے تازہ ہوا میں گہرے گہرے ادبے لیے سانس لینا ضروری ہے دھوپ اور ہوا میں کچھ دیر تک بیٹھنا جلد اور پیچھے دیں دونوں کے لیے نہایت مفید ہے مختصر یہ کہ صبح و متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، جلد کی دیکھ بھال و صفائی کے ذریعے جسم کا تغذیہ بھی پورے طور پر ہو سکتا ہے اور تصفیہ بھی۔

مستورین حبیب

ایام کی کمی، زیادتی اور ان کی بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے، بلکہ اس سے دوسرے مہیوں امرض پیدا ہو جاتے ہیں۔ عام صحت خراب ہو جاتی ہے بھوک غائب ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے۔ بڑھ چوڑی ہونے لگتی ہے، حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور جن کا دار و مدار اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

مستورین

عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے ہمارا لکھی ہوئی ہندوستان اور ہندوستان سے باہر مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جا رہی ہے یقیناً یہ ایک خاص اچھا دوا ہے اور سائنسی فکر مرکب ہو۔ قیمت فی شیشہ (دوا خانہ) صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہر عقل مند ماں بچہ کے لیے

نونہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دو بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسے بڑھتی، دستوں کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس سے رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فکر اصولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء ڈالے گئے ہیں جو بچہ کو قوی اور تندرست بناتے ہیں۔

قیمت ایک شیشی مع ہدایات، آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ، دہلی

معلومات

فائقہ زدہ اور بیمار محتاجوں کا نیا طریقہ علاج

۱۹۳۳ء کے تجویز بحال میں کلکتہ کے ہندوستانی ڈاکٹر نے قحط زدہ اور مبتلائے فاقہ گنتی محتاجوں اور بیماروں کے لیے ایک نیا طریقہ علاج دریافت کیا جو جسے ”معالجہ قحط“

(F Treatment) کا نام دیا گیا ہے اس طریقہ علاج میں

ان فاقہ زدہ بے نواؤں کو جو عدم تغذیہ کے عید لیے ہوئے ہیں

جسمانی خلو کے باعث شدید نقابست اور بے حسی میں مبتلا ہوتے

ہیں، پروٹین ہائڈرولائزیشن یا دیگر طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

کلکتہ کی گلیوں سے جو مریضیں انجان کر سیت لوں میں

داخل کیے جاتے ہیں وہ تین جماعتوں میں مجموعی حیثیت سے

تقسیم کیے جاسکتے ہیں (۱) وہ لوگ جو صرف فاقہ زدگی اور عدم

تغذیہ کے باعث جسمانی خلو میں مبتلا ہو گئے ہیں (۲) وہ لوگ

جو اس جسمانی خلو و نقابست میں فاقہ زدگی اور بیماری کے شریک

اسباب کی بنا پر مبتلا ہیں۔ (۳) وہ لوگ جن میں نسبتاً بہت کم

جسمانی خلو پیدا ہوا ہو مگر وہ شدید مرض میں مبتلا ہیں۔

اس نئے طریقہ علاج کی تفصیل یہ ہے۔ مریض کو پٹھوں

گلو کوڈ کا درون شریانی انجکشن دیا جاتا ہے مگر اس کام کو

بہتر طریقہ پر انجام دینے کے لیے ہیر میڈن کے آلہ نقل اودیہ

ٹرانس فیوژن سیٹ سے

مدد لی جاتی ہے۔ اس طرح کوئل کا پیچ دار کارڈ الگ کر دیا

جایا جاتا ہے اور کوئل میں آلہ نقل دوا کارڈ اچھی طرح دھونے اور

عمل آلاب جراثیم کے بعد لگا دیا جاتا ہے۔ اب کوئل کو الٹ کر

لٹکا دیا جاتا ہے اور بڑی نلکی پر جو شکلیہ لگے ہیں ان کو اس طرح

بٹھا دیا جاتا ہے کہ کوئل کے اندر والی سیال دوا ایک ایک قطرہ

کر کے دس گھنٹے فی منٹ کے حساب سے، باہر آتی ہو اس

کے بعد ان قطرات کو بذریعہ انجکشن شریالوں میں داخل ہوتے

دینے کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کا سنسٹ

دخار انجکشن ہوتا ہے جس میں دوا بہت آہستہ آہستہ جسم میں نقل

ہوتی رہتی ہو اور ۲۰۰ مکعب سنٹی میٹر سیال پورے ایک گھنٹے

میں اندر پہنچایا جاتا ہے۔

آگفاہ زندہ مریض کو اس سے زیادہ سرعت کے ساتھ

دوا دی جاتے تو وہ برداشت نہیں کر سکتا۔ زیادہ سے زیادہ روزانہ خوراک کے لیے صرف ۲۰۰ مکعب سنٹی میٹر کی مقدارش کی گئی ہے یعنی ۲۰۰ صبح کو ۲۰۰ شام کو۔ اس طریقہ علاج کا مفید اثر فوراً رونما ہوتا ہے اور ۲ گھنٹوں تک قائم رہتا ہے، ایسے مریضوں کو عام طور پر مسلسل تین روز تک انجکشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس طرح کے فاقہ زدہ بیماروں کے علاج کے لیے جو مختلف طریقے استعمال کیے گئے ان کی تیاری و تنظیم کے نوڈن میں یہ معلوم کر لیا گیا کہ مناسب طریقہ پر تیار کیا ہوا تغیری ہائڈرولائزیشن سب سے زیادہ سستا اور کارآمد ہوتا ہے۔ اور اسی سلسلے میں یہ بھی معلوم ہو گیا کہ نیا ”پروٹین لائسل شریال پیپٹین“ جو بہت سستے داموں تیار کیا جاسکتا ہے، اس ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔ اس کی حیرت منل ۸۵ ڈگری سنٹی گریڈ ہوتی ہے۔ اور اس کے ردعمل کی پیداوار ہیشامین سے پاک ہوتی ہے جب پیپٹین کا انتخاب کر لیا گیا تو اس کی ”زمین“ کے انتخاب کے لیے ٹھیکروں کی نگاہیں، گوشت کے پروٹینی اجزاء پر پڑیں۔ کیوں کہ کیسین اور نباتی پروٹین پر اس کا عمل محدود ہوتا ہے۔

اس لیے جو پروٹین ہائڈرولائزیشن استعمال کیا گیا وہ حقیقت میں گوشت کا ہضم شدہ پیپٹین یعنی نرم و دھنی نشتر تھا۔ اس کو پہلے سے ہضم کر دینے کا عمل ۲ گھنٹوں تک کپکپاس ڈگری سنٹی گریڈ کی حرارت میں کیا جاتا ہے اور جو غیر ہضم شدہ پروٹین اور میٹا پروٹین بہت ہی کم مقدار میں باقی رہ جاتے ہیں اور جن سے خراب ردعمل کا امکان پیدا ہوتا ہے انہیں ”پلی ایڈ“ کی حرارت پر بار بار سمجھ کر کے باہر نکال دیتا ہے۔ اس کی تیاری کے دوران میں اسے تمام جراثیمی سمیت سے دور رکھا جاتا ہے اور جب یہ سامتی فک پیداوار حاصل ہو جاتی ہے تو اس میں گلو کوڈ اور سوڈیم کلورائیڈ ملا دیا جاتا ہے تاکہ جو مرکب تیار ہو اس میں پانچ فی صدی گلو کوڈ اور پانچ فی صدی سوڈیم کلورائیڈ بھی شامل ہے۔ بعد میں اس مرکب پر آلاب جراثیم کا عمل کیا جاتا ہے۔ اور ہتھال کے لیے دینے سے پہلے اس کے حیاتیاتی عمل کو پٹھوں پر اچھی طرح جانچ لیا جاتا ہے۔

جس طرح پہلے سے ہضم شدہ کاربوہائیڈریٹ ”یعنی شکر“ اجزاء کو مریض کے جسم میں پہنچانے کے لیے گلو کوڈ کا درون شریانی انجکشن دیا جاتا ہے، بالکل اسی طرح نشادرجن کی ہتھال

شخص کو بھی ہلاک کر سکتی ہو۔

جلتی حلقہ یہ خیال ظاہر کرتا تھا کہ موت یا تو فوری صدمے کے باعث واقع ہوتی ہو یا بھاری ہوائی دباؤ سے بھی پیشہ بخت جاتے ہیں اور اخراج خون کے باعث انسان مر جاتا ہو۔ لیکن پچھلے دنوں ہزاروں انفرمیریری کے سینٹر اور تجربے کار طبی ماہر ڈاکٹر ڈاکٹر ایف۔ سی۔ آوے نے اس سلسلے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا جو۔ ایک مریض جو برقی لائنوں کی مرمت کا کام کرتا تھا ڈاکٹر

آوے کے پاس اس حالت میں لے جایا گیا کہ اس کی نبض ساقط ہو چکی تھی۔ ایک گھنٹے تک اس کو مصنوعی تنفس کے ذریعے سانس دیا گیا۔ لیکن پچھیروں تک ذرا بھی ہوا نہ پہنچی۔ ڈاکٹر آوے نے اس کے حلق میں انجلی ڈالی تاکہ ہوا کے دھول ہونے میں مدد ملے۔ مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پھر بروکی نلکی اندر داخل کی گئی۔ مگر یہ عمل بھی بے سود ثابت ہوا۔ الغرض وہ مریض چکا تھا اگلے زندہ کرنے کی کوئی ترکیب عمل میں نہیں لائی جاسکتی تھی جب اس کا پس مرگ معائنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کا "لسان المرزا" یعنی وہ کمری جو زبان کی جڑ میں سمجھو کے دل سے کچھ پھاسے رہتی ہو سختی سے بند ہو گئی تھی۔ ڈاکٹر آوے کہتے ہیں کہ وہ ایسے مکمل طور پر میٹھ گئی تھی کہ میں اسٹ اپنی انگلی سے اٹھانے کا بلکہ اس کا کم کے لیے مجھے ایک چاقو کی نوک استعمال کرنی پڑی۔

اس کے بعد ڈاکٹر آوے کہتے ہیں۔ لسان المرزا کا اس طرح برابر میٹھ جانا کوئی اتفاقی چیز نہیں ہو بلکہ کسی خاص مقصد یا عمل کو ظاہر کرتی ہو، اغلباً یہ ایک تحفظاتی عمل تھا۔ معلوم یہ ہوتا ہو کہ جس برقی لہر نے اس شخص کو ہلاک کیا تھا اس نے ایک غیر فطری راستہ اختیار کیا تھا جس کا نتیجہ ہوا کہ غیر فطری اور تیز رفتاری سے تنفس یا زور زور سے ہانپنے یا دم گھسنے کے باعث اس کی لسان المرزا سمجھ کے سولہ میں بالکل میٹھ گئی تھی۔ اس پر ڈاکٹر آوے یہ خیال کرتے ہیں کہ لسان المرزا کا تجربے میں میٹھ جانا "بلا سٹ" کے باعث موت واقع ہونے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہو۔ بلکہ کہ پچھتے سے جو ہوائی دباؤ پیدا ہوتا ہو وہ سینے کو زور سے پیچھ دیتا ہو۔ اور تھوڑی سی ہوا کو باہر نکال دیتا ہو۔ چوں کہ سینہ چوک دار ہوتا ہو وہ پیچھ جانے کے بعد پھر پھیلتا ہوا ہوا تیزی سے اندر کی طرف کھینچتی ہو۔ تیز جھپٹ کے ساتھ ہوا یہ داخلہ یا زور سے ہم اصل حالت کی بحالی کی کوشش کر سکتے ہیں لسان المرزا کو سخت دھکا دے کر جٹا سکتا ہو اور اس کے اثر کو اس کم دباؤ والی ہوائی لہر سے بھی تقویت پہنچ

پورا کرنے کے لیے اس پر دھین بانڈ دلا کر زیت کا انکجیشن دیا جاتا ہو۔ فائدہ زدگی سے جو خطرناک حالت مرض پیدا ہوتی ہے اس میں مریض کو ناز و جن کی ضرورت ایک تن درست آدمی کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہو۔ جب جسم کے پروٹینی اجزائی سے ختم ہونے لگتے ہیں تو مریض کی زندگی بچانے کے لیے اس کے جسم میں پروٹین کی فراہمی ایک بنیادی اہمیت رکھتی ہو۔ اگر "سورای" ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کافی مقدار میں صرف کلو کو دیا جائے تو تھوڑی مدت تک بھی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ فائدہ زدگی کے لیے مریضوں کو جن کا خلوت جسمانی ترقی کر گیا تھا گلو کو دینے کے کافی تجربات کے بعد اسی نظریہ کی تصدیق ہوتی ہو۔

ہوا کے شدید دباؤ اور تیز رفتاری سے موت کی کیا وجہ بنتی ہو؟

کسی بڑے گولے یا بم کے پھٹنے ہی ہوا میں ایک شدید دباؤ پیدا ہوتا ہو اور اس کا وہ تیز رفتاری سے بھڑکنا جسے (Blast) کہتے ہیں بعض آدمیوں کی ہلاکت کا باعث ہو جاتا ہو اس طرح موت کیوں واقع ہوتی ہو اس کا سبب سائنس دانوں کو معلوم نہ تھا۔ مگر اب موت کے اس پراسرار سبب کو معلوم کرنے کوشش کی جا رہی ہو اور امید ہے کہ جلد اس راز کا پتہ لگایا جائے گا۔ لہذا کے مشہور طبی رسالہ "لینٹ" میں یہ جدید تحقیقات مندرجہ ذیل واقعے کی صورت میں بیان کی گئی ہو۔

ہوائی بم باری کے بعد جب مکانات کا بلند اور منتشر ٹوٹے ٹوٹ پھوٹ کے بعد میٹھ گئے تو فوراً زخمیوں کی تلاش کی گئی۔ اس تلاش میں صرف ایک آدمی ملا۔ لہذا کے اندر ایک شخص پڑا ہوا تھا۔ بظاہر اس پر کسی طرح کا تشاں، ضرب یا سونچگی کی علامت نہ رہتی، مگر وہ مریض چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ یہ شخص "بلا سٹ" یعنی ہوائی دباؤ کے ضرب شدید یا جھونکے سے مر گیا ہو۔ مگر یہ گول مول بات تھی۔ اس سے کسی کو کچھ معلوم نہ ہوا۔ سوال یہ تھا کہ بلا سٹ سے موت کیوں واقع ہوتی ہو؟

بعض لوگوں کا خیال تھا کہ قریب پھٹ پڑنے والے بم کی ہیبت ناک صدا موت کا باعث بھڑکتی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہو کہ ہوا کا شدید دباؤ یا ایک تمام جسمانی وظائف کو روک دیتا ہو مگر حقیقت یہ کسی طبیب کو معلوم تھی نہ غیر طبیب کو۔ پس اتنا ہی معلوم تھا کہ "بلا سٹ" ایک پراسرار ہوا جو کسی وقت کسی

سہلیات

ہو گئے تھے۔ اگرچہ اسٹاکا دہی اثر ہوتا تو جو ڈاکٹر آئے ہوں
بیان کیا تو بسان المزار کو فوراً کھول دیئے سے باخبر رہے
میں ایک کھوکھلی سلائی دھل کر دیئے سے موت روکی جا سکتی
ہو۔ اس کا تجربہ ہوگا کہ ٹھلا باقی نہیں رہے گا اور مریض بچلے
نظری حالت کی طرف لوٹ آئے گا۔

سکتی ہو جو سینہ کی دیوار کو باہر کی طرف کھینچی ہو یا مٹھی اسی طرح
جیسے پیرا ری کے وقت کھڑکیوں کے شیشے باہر کی طرف کچ ہو کر
اوپر اٹھ کر چڑھ جاتے ہیں۔ یہی سبب ہو کہ تجربے کے
انداز میں مخصوص جگہ پر بسان المزار مار گلیتہ بیٹھ جاتی ہو۔ طبی
تاریخ میں ایسے مریضوں کی حالت بھی موجود ہے جو دوائے ہیونڈ
دینے کے بعد تجربے میں بسان المزار کے بیٹھ جانے کا شکار

ہندوستان کے ہر شہر
اور قصبے میں شاخوں کی
ادرا تحببوں کی
ضرورت ہے۔

ہندوستان کے ہر شہر
اور قصبے میں شاخوں کی
ادرا تحببوں کی
ضرورت ہے۔

ہماسوں۔ داد جلیل۔ پھوڑے پھنسیوں اور غارش۔ کن پھیر لگنے کے در و اور وائی قبض وغیرہ میں ہر گھر میں ہوتے ہیں۔
اس لیے صافی ہر گھر کی ضرورت ہے۔ خون اٹھ جائے جس کے بعد دوش کرنا ہو لیکن جب جراثیم اور دھبے مائے حملہ کرتے ہیں تو ہمارے
خون کی قوت کم زور ہو جاتی ہے اور خون جراب ہو جاتا ہے اور سخت لخت پیاریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

صافی ہندوستان کا خانہ لہو و نر کی ایک سائنسی نکل ایجاد ہے اس میں ایسے اجزاء ترکیب کیے گئے ہیں جو جسم کو زہریلے
مادوں سے صاف کر دیتے ہیں اور جراثیم کو ہلک کر دیتے ہیں اسی لیے تمام بھونے چھبنا اور غارش
اور لگن کا پھولنا وغیرہ جو زہر ہے انہوں اور جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں صافی سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں میں
بھی ہر وقت ایسے جراثیم ہوتے ہیں جو اپنا زہر ہمارے خون میں لٹاتے لیتے ہیں اسی لیے خدا سا بھی قبض ہو اور صافی کی ایک نکل راک
پانی پانی چاہیے۔ صافی۔ خون صاف کر نوالی۔۔۔۔۔ ہر گھر میں بچوں بڑوں کے لیے رکھنے کی چیز۔
(تعداد درج بھی لکھی گئی ہے) قیمت فی سفیشی صرف ایک روپیہ (علی) (ہندوستان میں بھی لکھی گئی ہے)

تیار کردہ ہستاد و دوا خانہ لہو و نر دہلی (صافی ٹاؤن)

غلط کتابت کرتے یا دوا منگواتے وقت
"صافی ڈاکٹر ہسٹ ضرور لکھیے"

اعصاب کی انوکھی حرکتیں



نوٹ ۱۔ اعصاب کی انوکھی حرکتیں بہت دلچسپ اور کبھی کبھی مضحکہ انگیز ہوا کرتی ہیں۔ مثلاً اگر کمرے کی دیوار گھڑی گھٹ گھٹ کر رہی ہے تو آپ بھی اپنی انگلیوں کو تال دینے لگتے ہیں۔ دروازہ باکھڑکی بند کر کے باہر نکلنے کے بعد آپ تیزی سے واپس آکر پھر دیکھتے ہیں کہ حقیقت میں دروازہ بند ہوا تھا یا نہیں۔ اسی طرح کی لاتعداد حرکتیں ایک اندرونی عصبی ترغیب کا نتیجہ ہوتی ہیں اس مضمون میں آپ دیکھیں گے کہ یہ اعصابی مظاہرے دنیا کے بہت سے لوگوں میں مشترک ہوا کرتے ہیں اور یہ ثبوت اس بات کا ہے کہ اکثر آدمی زیادہ حساس اور دہی دافع ہوئے ہیں۔ ہمدرد محبت

یہ شخص حسوس کر رہا ہو کہ اس کے ہاتھ پر سوج گئے ہیں حالانکہ حقیقت یہ نہیں ہے۔ یہ اس کے "احساس" کا قصور ہے۔

ہوتے ہیں جس کو (Folie De Doute) یعنی "شکی پن" یا "شک کا جنون" کہتے ہیں۔ انتہائی حالتوں میں اس کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ مریض کی قوت فیصلہ بالکل جھین جاتی ہے، اور وہ اس معمولی سی بات پر تذبذب کرتا ہے کہ دروازہ سے باہر نکلنے میں دایاں پر پہلے بڑھائیے یا بائیں پر پہلے ریکا رہیں ایسی بھی مثالیں موجود ہیں کہ اس تذبذب کے باعث مریض نے حرکت کرنا ہی قطعاً ترک کر دیا ہے۔ یہ ایک انتہائی حالت ہے لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کو اس عصبی بیماری کا بہت ہی ہلکا مقدار میں ایک خفیف سا جھکا لگ جاتا ہے۔ مثلاً ہم گھر سے باہر نکلنے میں اور دروازہ بند کر دیتے ہیں۔ اس کے مقفل کرتے وقت لمبے کے اندر چالی دیکھتے ہیں۔ اس کے بعد ہم واپس آتے ہیں اور دوبارہ اس امر کا یقین حاصل کرنا چاہتے ہیں کہ دروازہ حقیقت میں بند ہو گیا تھا یا نہیں۔ اگر اسے روشنی گل کر کے ہم دوسرے کمرے میں چلے جاتے ہیں۔ پھر بھی ہم چند بار پھر گرد گھیر لیتے ہیں کہ روشنی بجھی ہو یا نہیں اسی سے ملتی جلتی ایک دوسری عادت ہوتی ہے جسے (Delire Du Toucher) یعنی چھونے یا لمس کا مرض کہتے ہیں۔ اس میں یہ ہوتا ہے کہ آپ سڑک پہ جا رہے ہیں مگر اپنی عصبی تحریک کے باعث لاشیں کا ہر کھچا چھونے پر

دنیا کی نئی زندگی اور معاشرت کے پیدا کیے ہوئے دباؤ اور تناؤ کے باعث انسانوں میں اس طرح کے بہت سے عصبی نقص پیدا ہو جاتے ہیں کہ دیکھنے والوں کو ان کی حالت قابل رحم اور لائق ہمدردی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن ان کے علاوہ بعض ایسی اعصابی حرکتیں بھی لوگوں سے سرزد ہوتی ہیں جو بہت سنگین یا اہم نہیں ہوتیں مگر اس درجہ مضحکہ انگیز ہوتی ہیں کہ ان میں مبتلا رہنے والے حضرات دوسروں پر یہ باتیں طے ہر نہیں ہونے دیتے تاکہ لوگ ان کی ہنسی نہ اڑائیں۔

اگر آپ بھی بات سننا چاہتے ہیں تو حقیقت یہ جو گفت و شنید تمام لوگ جن کے مزاج میں تناؤ زیادہ ہوتا ہے اور ان کی نوعیت کے باعث عصبی نظام کی کمان ہر وقت چڑھی رہتی ہے وہ چھوٹی چھوٹی اعصابی حرکتوں یا سخت شعوری عادتوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ اطلبانے ان مختلف اعصابی نقص کو بہت سے نام دے رکھے ہیں اور ان کی فہرست بہت لمبی ہے۔

بہت سے لوگ ایک خاص عصبی عادت میں مبتلا

”مجبور“ ہیں۔ اس طرح کی مختلف عادتیں لوگوں میں ہوا کرتی ہیں۔ لیکن وہ یہ محسوس نہیں کرتے کہ کیا کر رہے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر ایسے لوگ کسی درمیانی کھیمے کو چھو، بھوں جاتے ہیں تو کسی نہ کسی بہانے سے اپنا دل کو سمجھا کر پھر اس کھیمے کی طرف واپس آجاتے ہیں اور اسے چھو کر آگے بڑھنے سے ان کو اطمینان قلب نصیب ہوتا ہے۔

بعض لوگوں میں دوسری کمزوریاں ہوتی ہیں۔ اور تحت شعوری طور پر اعداد سے کھینچتے ہیں۔ مثلاً وہ کسی موٹر میں بڑھ کر گاڑی یا ریل کے قے میں بیٹھتے ہیں، اور اس کا نمبر دیکھ کر اس کو چوڑے گھٹائے، ضرب دیے یا تقسیم کرنے لگتے ہیں۔ اس کے سنے یہ ہیں کہ ایسے اشخاص ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا ہوتے ہیں جسے ”مجبور کر دینے والا“ عقل عصاب کہتے ہیں، اگر آپ ”دسی خاص“ عدد سے نفرت ہے تو آپ اس عدد

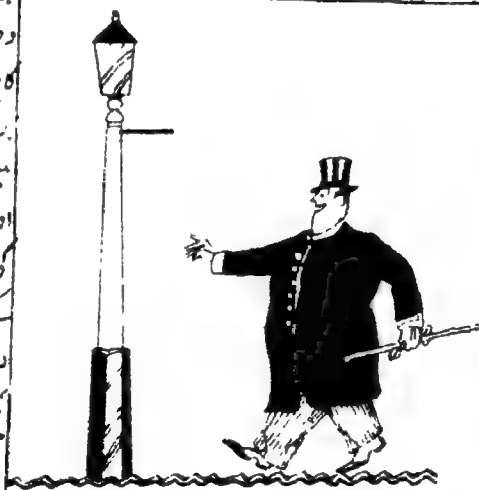
والی موٹر بس یا دوسری گاڑی میں کبھی سفر نہیں کریں گے۔ بعض ایسے بد نصیب بھی ہوتے ہیں جو چلنے پھرنے کے وقت اپنے قدموں کی تعداد ہم گنتے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اس طرح کے بہت سے لوگ ہوتے ہیں لیکن وہ کبھی کسی پاگل خانے یا دہشتی شفا خانے میں نہیں دیکھے جاتے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ عقل عصاب کے مرض نے ان کو نہت چھوڑ دیا اور ان پر یہ داخلہ نہیں کیا ہے۔ بہت سے گاڑی باری

آدمی اس امر کو تسلیم تو نہیں کریں گے مگر وہ کہتے ہیں کہ جب خطا کھینے بیٹھتے ہیں تو میں مرتبہ اس کو از سر نو شروع کرتے ہیں۔ یہ ایک معمولی سی بات ہے مگر اگر آپ ۴۴ اعداد شمار یا اعداد بازی، کا چوتہ کر دیا گیا ہے تو تحت شعوری طور پر طرح طرح کی صورتوں میں رونما ہوتا ہے۔ اطمینان اس مرض کو تحت شعوری عقل دماغ کہتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہوتے جو درختوں سے پہل توڑ کر حج کرنے یا آلودوں کو ٹوکے میں رکھتے وقت ان کو گھٹنے کے لیے مجبور ہیں اگر ان کو اس سے روک دیا جائے تو وہ کام ہی کرنا چھوڑ دیں گے۔

بعض لوگ اپنے نام یا دستخط کی پتے میں بھی حروف کے اعداد کا خیال رکھتے ہیں اور کچھ لوگ ایسے ہیں جو ہر صورت میں ۴ کے عدد سے بچنے اور ۴ کا عدد اختیار کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اگر کسی شخص سے شہادت اپنے دستخطوں میں صرف تین حروف (دشہ) استعمال کرے تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ ۴ سے بچتا چاہتا ہے اور تین کو اختیار کرنے کے لیے ایک اچھی خاصی جھکاؤ کر رہا ہو گا۔

حقاً حرکت کرنا ہو جائے تو ایسے لوگوں کو (Psychasthenic) یعنی ایک خاص قسم کے دماغی یا ذہنی خلل میں مبتلا سمجھتے ہیں اس سلسلے میں یہ حقیقت دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ تاریخ کی تمام مشہور اور غیر مشہور شخصیتیں اس نفس میں کسی حد تک مبتلا ہوتی ہیں۔ مگر چونکہ ان کے تحت شعوری دماغ کو ایک کھلا

ہو اعلیٰ راستہ مل جاتا ہے اس لیے وہ بڑے آدمی بن جاتے ہیں اور کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ نامی کامیاب ہوتے ہیں وہ معمولی آدمی رہ جاتے ہیں اور اپنے فعل و افاع کی عمل سرگرمی کی تسکین کے لیے سڑکوں پر لاشیوں کے کھیمے لگتے اور چھوٹے پھرتے ہیں وہ اپنے دل میں ان حرکتوں پر رشک بھی محسوس کرتے ہیں مگر یہی وہ مجبور ہیں۔



یہ حضرت جب بچے تھے تو ان کی آیتانے ان کو چلی کا کھیمہ چھونے سے منع کیا تھا۔ اب بڑے ہوئے تو واقعہ تو بھول گئے لیکن کھیمہ چھونے کی اندرونی ترغیب باقی رہ گئی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ نپولین ایک غیر معمولی ادا و نقض الطفرے ”مختل الدماغ“ تھا اور اگر آج وہ زندہ ہوتا تو ممکن ہے ایک ممتاز مریض کی حیثیت

سے کسی ماہر اعصاب کے زیر علاج ہوتا۔ مریض اعصابی کا باندی کا جنون اس میں بہت ترقی کر گیا تھا وہ اعداد ہی کو غافل نیک یا نال بد سمجھنے لگا تھا۔ وہ اکثر کہتا تھا کہ جب سے وہ ”شہنشاہ“ ہوا ہے اس کی قسمت بدلت گئی ہے۔ اس میں بھی ایک عددی نکتہ تھا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ باشندہ کارسیکا کی غنیمت سے اس کے نام کے آخری حصے کی بجائے ”بوناپارٹے“ (Bonaparte) تھی جس میں ۱۰ حروف تھے لیکن جب وہ تخت نشین ہوا اور رسم تاج پوشی ادا کی گئی تو اسے اپنے

تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس مرض کی بہت سی مختلف نوعیتیں ہیں۔ مثلاً کسی کو یکایک یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کے ہاتھ اور پیر پھول گئے ہیں۔ یہ دہم اس حد تک پہنچتا ہے کہ حقیقت میں اس کو اپنے ہاتھ اور پیر متوڑم اور بڑے بڑے ٹکڑوں کی طرح بھاری معلوم ہونے لگتے ہیں۔ وہ ہزاروں پر غور کرتا ہے۔ ان کا معائنہ بلہ دوسروں کے ہاتھ پر دس سے کرتا ہے۔ کبھی کبھی ہائش کے ذریعہ بھی جانچ پڑتال کرنے سے باز نہیں آتا، اگر کسی طسوج اس کو اس امر کا یقین ہی نہیں ہوتا کہ اس کے ہاتھ پیر پھولے ہوئے نہیں ہیں۔

ان کے علاوہ وہ تمام امراض جو "فوبیا" (Phobia) یعنی "ترسیدگی" کے ضمن میں آتے ہیں۔ اسی طرح کے عصبی اختلال سے متعلق ہیں۔ یونانی زبان میں "فوبیا" کے معنی "خوف" یا "خوف زدگی" ہیں لیکن جس اصطلاح میں یہ اس مبہم، اور غیر واضح خوف و ہراس کو کہتے ہیں جو ہر گز نہ دماغ پیدا کرتا ہے، اعصابی خلل کا نتیجہ ہوتا ہے اور مریض یہ جانتے بغیر کہ وہ خوف زدہ ہے ایک خاص قسم کی ذہنی خوف زدگی میں مبتلا رہتا ہے۔ مثلاً بعض لوگ ریل گاڑی میں بیٹھے ہوئے کسی شریک سے گزرنا پسند نہیں کرتے۔ یا "تین دوز" ریلوے پر سفر کرنا ان کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ ان کی سمجھ کا مقول حصہ "ان سے یہ کہتا بھی ہے کہ ریلوے بالکل محفوظ ہے وہ اس پر آرام سے سفر کریں گے" غلطی ہی دیر میں "شریک نکل آئیں گے، مگر وہ معقولیت" کو ہاتھوں میں اور سفر نہیں "تنگی" دیکھتی "میں مبتلا ہو جاتا ہے" اور

دنیا کی کوئی طاقت ان
حضرت کسب و کار گن کر چھ
کرنے سے نہیں روک
سکتی۔

نام کو فرانسسیسی
بنادینا پڑا
اور
اس
کی
سبج
"بوناپارٹ"
ہوئی



(Bonaparte)

جس میں بظہور ہر ساس ایک
خوف کو کم کر دینے کے عمل سے نہیں کو
دہم میں مبتلا کر دیا اور وہ سمجھ گیا کہ اب بات
بگڑ گئی ہے اور برداشت کر رہا ہے۔
ایک دوسری قسم کا خلل اعصاب کبھی کبھی
اس صورت میں رونما ہوتا ہے کہ انسان اپنی حقیقت ہی
کو کھو بیٹھا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس کا جو وہی ختم ہو چکا ہو
یعنی اب وہ "نہیں ہے" اس کے چاروں طرف دنیا کو ب
لوگ چلتے پھرتے، ہنستے بولتے اور اپنے معمولی کام کرتے
رہتے ہیں، مگر اس بالخصوص کو کسی طرح اس امر کا یقین ہو جاتا
ہے کہ وہ باقی دنیا سے خارج ہو چکا ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے
جیسے کوئی "اندھا شیشہ" اس کے اور باقی بنی ذریعہ انسان
کے درمیان حائل کر دیا گیا ہو۔ ممکن ہے یہ خیال چند گھنٹوں
تک رہے یا چند منٹ ہی میں غائب ہو جائے، مگر جب تک
رہتا ہے مریض کی انفرادی کا باعث ہوتا ہے۔

لیکن یہ خوف زدہ ہونے کی کوئی بات نہیں جو مریض
کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ بھی ایک عصبی شعبہ ہے، اور دوسروں
کو بھی یہ مضحکہ خیز احساس ہوتا ہے۔ جن علاقوں میں برقیاری
زیادہ ہوتی ہے وہاں کسی شدید برف باری کے بعد بھی چند
آدمیوں کو اس طرح کی گمشدگی یا معدوم ہو جانے کا احساس
ہوتا ہے۔ سائنس اس کی تشریح یوں کرتا ہے کہ سردی کی
شدت کے باعث خلل اعصاب کبھی کبھی اس خاص قسم کی

وہ کسی جگہ بھی ”بند“ یا محصور ہوئے سے ڈرتے ہیں اور ان کا دم گھٹنے گھٹا ہے۔ اگر ایسے لوگوں کو ساری دنیا کی دولت بھی یہ طور ”انعام“ پیش کی جائے جب بھی وہ ”شیوہ ریل“ میں سفر نہیں کریں گے۔

بعض لوگوں کو یہ بیماری اتنی شدید نہیں ہوتی۔ بلکہ ایک خفیف سا جھٹکا لگا ہوا ہوتا ہے۔ مگر وہ کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے اور زندگی بھر ایک جگہ ہی پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں۔ مثلاً جب وہ تھیںٹر یا کسی عبادت گاہ میں جاتے ہیں تو ہمیشہ باہر کی نشست حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اگر لوگوں کی سیر دیکھیں اور اندر جا کر بیٹھ جائیں تو سخت ترین تکلیف محسوس کرنے لگیں گے۔ ہوٹل میں بھی کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کبھی گوشے میں بیٹھنا پسند نہیں کریں گے بلکہ اس امر کے متضرر ہیں گے کہ کوئی کشادہ جگہ خالی ہو جائے تو بیٹھ جائیں۔ اسی کے بالکل برعکس وہ مختلہ داغ لوگ ہوتے ہیں جو ہمیشہ انسانوں کے جھگڑ سے دور کسی گوشہ ہی کی نشست اپنے لیے منتخب کرتے ہیں جب خود کسی میں یہ عصبی کمزوری نہیں ہوتی تو وہ دوسرے لوگوں کی ان جھگڑاؤں کو دیکھ کر ہنسنا آسان سمجھتا ہے، لیکن مبتلائے مرض لوگوں کے لیے یہ سب باتیں ایک حقیقت کا حکم رکھتی ہیں۔ اگر کھینچے بھاگتے والے شخص کو آپ زبردستی پکڑ کر کسی بڑے انسانی اجتماع یا میلے میں لے جائیں گے تو یہ ایک بے رحمی کی حرکت ہوگی۔ صرف یہ کہہ دینا کہ ”یہ کچھ نہیں ہے“ یا ”اس میں کوئی بات نہیں ہے“ اس کے لیے کافی نہ ہو گا اس کا نتیجہ تو یہ ہو گا کہ بعض آدمی نوشر باجائیں گے اور بعض آدمی پہلے سے زیادہ بیمار ہو جائیں گے۔

حقیقت میں یہ کہنا بھی صحیح نہیں ہے کہ ”اس میں کچھ نہیں“

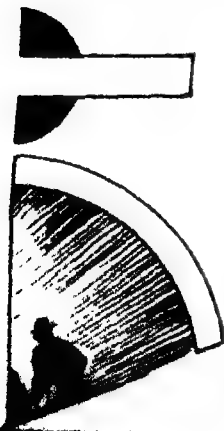


انگلستان کی زمین دندنیل میں بیٹھے سر حضرت ڈنٹے میں مبادادہ دب کر کھلے جائیں۔

جہاں پاغشوی نہیں بلکہ عصبی دماغی ہے مریض کے لیے دماغی کا لفظ بھی باعث خوف زدگی ہو سکتا ہے اور اس کے مرض میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اس لیے یہ جبر ہے کہ اسے اچھی طرح یہ بات سمجھا دی جائے کہ اس کا مرض کوئی ”جنون“ نہیں ہے اور کسی طرح خطرناک ہو بلکہ ایک ذرا سی عصبی کمزوری ہے جو علاج، احتیاط اور تنظیم عادات سے دھڑھکیا جاسکتی ہے۔

مزید برآں مریض کو یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ جتنے آدمیوں کو تم اپنے سامنے سے گزرتے ہوئے دیکھتے ہو ان میں ہر دس میں کم از کم ایک آدمی اس طرح کی بعض کمزوریوں میں مبتلا ہوتا ہے اس لیے یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ ہم مریض سے جلد دل چسپ واقعات بھی اس کی شکایتیں دھکی دھکی بیان کر سکتے ہیں۔ مثلاً اس سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ مشہور فوجی کمانڈر لارڈ رابرٹس اس کہے میں کبھی نہیں ٹھہر سکتے تھے جس میں کوئی دلی موجد ہو مشہور مصنف ڈاکٹر جانسن جب لندن کی فلیٹ اسٹریٹ میں چلتے تھے تو راستے کے ہر کھمبے کو چھوتے جاتے تھے اور پولیس جب کسی مکان میں کوئی گھر لکھی دیکھتا تھا تو اس کے شیشیوں کی تعداد کو ضرور گن لیتا تھا۔ اگر یہ عدد ”جنت“ نہ ہوتا بلکہ طاق ہوتا تو وہ اس بات پر اصرار کرتا کہ یا تو گھر کی یا تو گھر کے دیوار سے یا پورا مکان ہی منہدم کر دیا جائے۔

اسی طرح احساسات باعث بات کے ہر اسباب سائنس پیش کرتا ہے ان کا کافی علم طلبا کو ہے۔ وہ سب کے سب دلوں حافظہ کے نظریہ پر مبنی ہیں۔ مثلاً ایک بچہ کسی میدان یا باغ میں کھیل رہا ہے وہ دیکھتا ہے کہ کسی درخت کے نیچے ایک بڑا سا سوراخ ہے۔ وہ جھک کر اس کو دیکھتا ہے اور اس کا مراس کے اندر جھنسن جاتا ہے۔ اس کے بعد کوئی دوسرا آدمی اس کی ٹانگیں پکڑ کر اسے باہر کھینچ لیتا اور اسے ٹوائٹ ڈپٹ کرتا ہے۔ بچہ



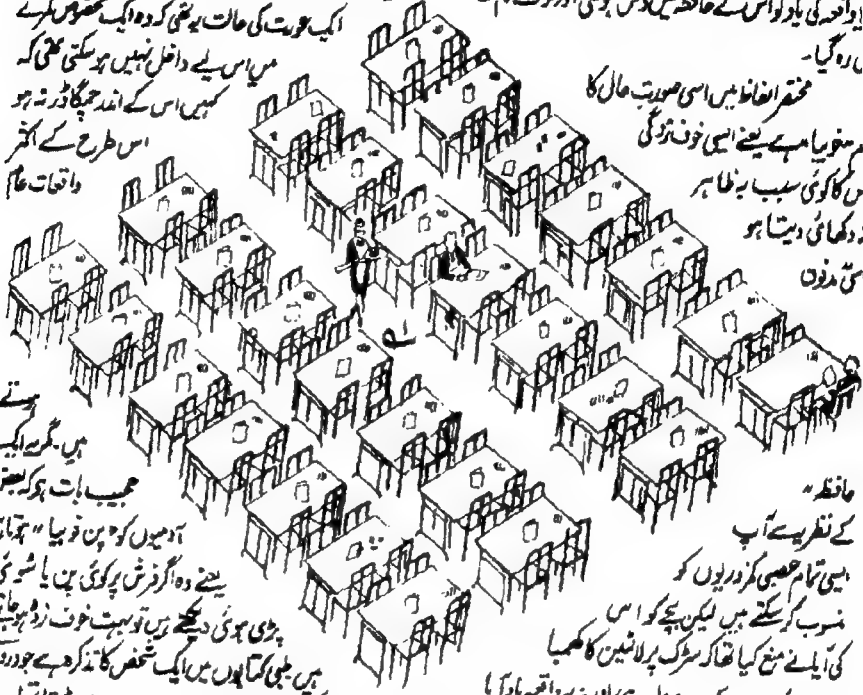
جلد ہی اس واقعہ کو تو بھول جاتا ہے۔ لیکن برسوں بعد اس شخص واقعہ کی خوف زدگی اس کے تحت شعوری دماغ میں موجود رہتی ہے اس طرح ترقی کر کے ایک ایسا ادھیلا آدمی وجود میں آتا ہے جو کسی ہوٹل کے گوشہ میں کسی نہیں بیٹھا بلکہ ہمیشہ دوسری چیز پر توجہ دیتا ہے اس لیے

اس میں بہت کچھ ہے اور جو کچھ حقیقی فرق مفہ انہما ہے کہ عرض

ایک گوشہ اس کے اس احساس خوف زدگی کو بیدار کرتا ہے۔
 رانج کے انداز کے سر کے پھنس جانے سے پیدا ہوا تھا
 واقعہ کی یاد تو اس کے حافظہ میں دفن ہو گئی اور خوف کا چسکا
 مار گیا۔

مختصر الفاظ میں اسی صورت حال کا
 مضمون یہ ہے کہ اسے ایسی خوف زدگی
 کا کوئی سبب بظاہر
 دکھائی دیتا ہو
 اسی مدفن

میں بالکل صحت اور حقیقی معلوم ہوتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہیں جو
 کسی مخصوص درد میں داخل یا عقل کے اس کو بھی برداشت نہیں
 کر سکتے۔ بعض آدمی کسی مخصوص آواز سے نفرت کرتے ہیں۔
 ایک صورت کی حالت یہ بھی کہ وہ ایک مخصوص کمرے
 میں اس لیے داخل نہیں ہو سکتی تھی کہ
 کہیں اس کے اندر چمکا ڈرتے ہو
 اس طرح کے اکثر
 واقعات عام



حافظہ
 کے نظریے سے آپ
 ایسی تمام عصبی کمزوریوں کو
 منسوب کر سکتے ہیں لیکن بچے کو اس
 کی آئیے منہ کیا تھا کہ سرگ پر لائین کا کھنسا
 نہ چھوئے۔ اس کے بعد وہ یہی اور نہ واقعہ یاد آیا
 مگر لائین کا کھنسا چھوئے کی اندرونی ترغیب ہمیشہ کے لیے باقی
 رہ گئی یہ ضروری نہیں ہے کہ واقعہ کی یاد بچپن ہی کے زمانے
 میں "دفن" ہوئی ہو۔ ہم ناخوشگوار واقعات کی یاد کو اپنی زندگی
 کے پورے راستہ پر دفن کرتے رہتے ہیں، لیکن اندر دلی قوت
 محرکہ باقی رہتی ہے۔

ایک مشہور عالم نفسیات نے اس کی تشریح ان الفاظ
 میں کی ہے۔ "حافظہ کتاب ہے۔ میں نے یہ کیا ہے۔
 خودی کہتی ہے۔ میں نے یہ کبھی نہیں کیا ہو گا۔" خودی کی فتح ہمیشہ
 ہوتی ہے اور حافظہ دب جاتا ہے یا دفن ہو جاتا ہے اور اس طرح
 چھڑا چھوٹا عقلی اعصاب پیدا ہو جاتا ہے۔ دوسرے سائنس دان
 کا بیان یہ ہے کہ ہم اس فغان کو فراموش کر سکتے ہیں جس میں
 مطالبات کے بل رکھے ہوں، نسبت اس فغان کے جس میں
 چمک رکھے ہوں۔
 اس کی تشریح خواہ کچھ بھی ہو اور اس کے متعلق بہت
 دانوں میں شدید اختلاف رائے موجود ہے، مگر اس میں کوئی
 شک نہیں کہ ایسے "نویا" ان لوگوں کو جو اس میں مبتلا ہوتے
 ہیں اور ان کے ہمسایہ کو بھی نا پسند کرتے ہیں اور بعض لوگ تنہا کشادہ جگہ پر چلے جاتے ہیں۔

میں۔ مگر ایک
 عجیب بات یہ کہ بعض
 آدمیوں کو "نویا" ہوتا ہے
 یعنی وہ اگر فرض پر کوئی ہیں یا شہر
 بڑی ہوئی دیکھتے ہیں تو بہت خوف زدہ ہوجاتے
 ہیں۔ میں نے کہا کہ میں ایک شخص کا ذکر کر رہا ہوں جو دروازے
 کی کٹدی کبھی نہیں چھوڑتا تھا اور اس سے بہت ڈرتا تھا۔
 فلسفے سے خوف زدہ ہونا ایک عصبی بات سمجھا جاتا ہے
 خیال کیا جاسکتا ہے کہ ایسے لوگ گرنے سے ڈرتے ہیں، مگر یہ
 بات نہیں ہے۔ ان پر اس حد تک خوف طاری ہوتا ہے کہ ان
 کے اندر بلندی سے کود پڑنے کی ایک سخت شعوری تحریک
 ترغیب موجود ہوتی ہے۔ ایک اور بچے مکان کے متعلق مقدمہ
 کے دوران میں یہ طبی شہادت پیش کی گئی تھی کہ چوں کہ بعض آدمی
 بلندی سے کود پڑنے کی عصبی تحریک میں مبتلا ہوتے ہیں اس
 لیے ان کو مکان کی بلندی میں گرا بیٹھ کر نہیں دی جاسکتی۔
 پہلی جنگ عظیم کے بعد سے اھمالی اختلال کے
 واقعات بہت بڑھ گئے ہیں اور ان کی صورتوں اور نوعیتوں
 میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ "ایگرافیا" (Agraphia)
 ایک عصبی مرض ہے جس میں لوگ لکھنا نہیں جانتے ہیں۔ ان
 کے سامنے خواہ کتنے ہی قلم و دوات اور کاغذ رکھے جائیں، وہ ان
 کو استعمال ہی نہیں کر سکتے۔ اسی طرح "ایفاسیا" (Aphasia)
 میں لوگ گویائی کو مٹھتے ہیں۔ وہ گوشتے نہیں ہونے لگتے اور
 ان کے ہمسایہ کو بھی نا پسند کرتے ہیں اور بعض لوگ تنہا کشادہ جگہ پر چلے جاتے ہیں۔

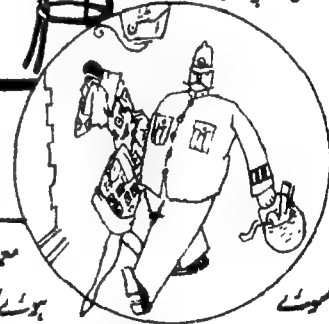
بھول جاتے ہیں۔ اس طرح کے مریضوں کی تعداد میں جنگ نے اضافہ کر دیا ہے۔

اگر ہمیں مسرت علی کا نام ہر وقت یاد نہیں آتا تو ملاقات ہوتے ہی ہم اسے مبشر علی پکارا کرتے ہیں۔ چند سال پہلے ہم یہی کہتے کہ ہم نام بھول گئے اور یہ معاملہ اس نقطہ پر ختم ہو جانا۔ آج ہم بہتر علم حاصل کر چکے ہیں اس لیے اس معاملہ کی نفسیاتی صورت پر غور کرتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا تحت شعوری ذہن مسرت

کے نام کو پسند نہیں کرتا اور چاہتا ہے کہ مبشر ہو تا۔ اس لیے ایک لادبی تحریک ہم پر قبضہ کر لیتی ہے اور ہم مبشر علی ہی کہنے لگتے ہیں۔

ان نفسیاتی تشریحات

کو بیان کرنے میں یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ اس میں مبالغہ کا امکان موجود ہے۔ پرانے زمانے میں تمام نئی مصطلحات مقدس کتابوں کے اندر بند تھیں اور چونکہ



حضرت کو سب سے زیادہ شوق اسی چیز کا ہے اور اس سے پہلے وہ ۵۷ چلتی ہوئی مشینوں کو توڑ چکے ہیں۔ یہ شخص کسی مشین کو حرکت کرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔ لیکن لندن کا مشہور "ہارلی اسٹریٹ" ڈاکٹروں کے بھی اس عصبی نتیجہ یہ ہوا کہ اس بد نصیب



مرض - کریم ٹوڈا مانتا۔ کا ایک واضح واقعہ۔ اس مریض عورت کہے دم سپاہی نے حالات میں بند کر دیا اور عدالت نے اسے قید میں ڈلوادیا۔ حالانکہ یہ چور ہرگز نہیں تھی، مریض تھی۔

مریض کا - علاج - صرف اسی طریقہ پر کیا گیا جو عدالتوں کا طریقہ امتیاز ہے، یعنی اس کو سزا دی گئی اور وہ چھ ماہ کے لیے جیل بھیج دیا گیا۔

اس سے بھی زیادہ بد نصیب مجرم عورت تھی جس پر آکسفورڈ اسٹریٹ کی ایک دوکان سے "جیمز ویل" کے چور لینے کا جرم عائد کیا گیا تھا۔ مجرمہ کو انصاف کا ایسا یقین تھا کہ اس نے کوئی طبی شہادت طلب نہیں کی اور خود اپنی صفائی میں یہ دلی پیش کی کہ یہ ایک عارضی مرض ہے جسے "کرپٹوڈی مانیہ" (Cryptodomania) یعنی دوکانوں سے چرس چلنے کی عصبی تحریک کہتے ہیں یہ ایک یونانی لفظ ہے۔ عدالت اس عورت کی فاضلانہ باتوں سے اور بھی خفا ہو گئی اور اسے ایک سال کی سزائے قید دے دی گئی۔

معمولی آدمی اپنے ہوئے تحت شعوری دماغ کو اسی حالت میں چھوڑ دیتا تھا اس لیے اسی عصبی حرکتوں کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی جاتی تھی۔ مگر آج کل کوچہ کے لوگ بھی فوبیا اور اعصابی اختلال خوف زدگی پر بحث کرتے ہیں۔

امراض کے فنی ناموں کا تلاش کرنا بھی طبی طبقہ کے لیے ایک دل چسپ اور کبھی کبھی پر خن عمل بن جاتا ہے۔ لیکن اب پیادہوں کی اور ان خصوصیات داخلی امراض کی توحش اتنی بڑھتی جا رہی ہے کہ بعض مرتبہ طبی طبقہ کو کسی مرض کا صحیح نام رکھنے میں اپنی شکست تسلیم کر لینی پڑتی ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ جرم ثابت ہوا تھا کہ کراکیک پلس کو رٹ میں ایک طرز پر یہ جرم ثابت ہوا تھا کہ اس نے ایک چلتی ہوئی مشین کو توڑ دیا تھا معلوم ہوا کہ میں

حافظہ کے متعلق ایک سوال یہ ہے کہ آیا آپ حافظہ
یکتے میں یا سنتے ہیں؟ یہ سوال کچھ عجیب سا ہو سکتا
لگتا ہے کہ حافظہ دیکھنے یا سننے کی چیز نہیں ہے۔ لیکن غلط
نہیں۔ آپ اس سوال کا جواب دیں کہ اگر کوئی شخص آپ کو یہ بتلا
آپ کے دوست کا ٹیلیفون نمبر ۷۷۷ ہے تو کیا آپ اپنی
ناخوشی پر یہ عدد لکھا ہوا دیکھتے ہیں یا اپنی اس اندرونی آواز
سننے ہیں جو اس عدد کو دہرائی ہے اگر آپ اس پر بھی طبع
پرس گئے تو معلوم ہو جائے گا کہ ان دونوں میں سے کوئی ایک
ت یقینی ہے۔

بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے محسوسات کو گڑبڑ
رہتے ہیں یعنی وہ ان کی تشریح و تفسیر نہیں کر سکتے بلکہ انکو
باجلادیتے ہیں۔ مثلاً جب وہ سنا جاتے ہیں تو تصوروں کو
فاز کے ذریعہ آواز کی وسالت سے دیکھتے ہیں۔ نیا گرا
مشہور آبشار ان کے لیے منظر کی حیثیت نہیں رکھتا بلکہ
پانی گرنے کے طوفانی شور کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ پڑنا انشا
بہت دل چاہ رہا ہے جب ایک پیدائشی اندھے آدمی سے پوچھا
گیا کہ سورج رنگ کا تصور اس کے دماغ میں کیا ہے تو اس نے
کہا کہ مجھے بجلی کی آواز جیسا معلوم ہوتا ہے۔ یہ کوئی پر مذاق
شاعری نہیں ہے بلکہ ایک طبی حقیقت ہے۔

ہمیں سے بعض بڑے بڑے جن کے لیے کوئی محسوس
خیال یا تصور ناممکن ہوتا ہے۔ مثلاً وہ اس کا تخیل کسی نہیں رکھتے

کہ فضائے لامحدود، یا کائناتی نظام یا دھوم دھبہ کیا چیزیں
ہیں؟ یہ لوگ ہر چیز کی حد یا سرحد چاہتے ہیں۔ جیسے محدود یا لامتناہی
کا تصور کبھی نہیں کر سکتے۔ معمولی آدمی تو ذرا سا تصور کرنے
کے بعد یہ خیال ترک کر دیتا ہے، لیکن جو لوگ شدت سے اس
ذہنی اور جسمی تقاضے میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو اس خیال سے
ایک قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔ بعض ایسے بھی ہیں جو چند منٹ
کے تصور کے بعد اس خیال کی وسعت سے گھبرا کر کوچ بھاگتے
اکثر عصبی مریضوں کو ایک راہ گریزہ کی مستقل ضرورت رہتی ہے
مثلاً یہ خیال کہ اگر ایسا ہے تو اندیشہ کیا بات ہو؟ مگر ابدیت
اور لامحدودیت سے خوف زدہ ہونے والے یا گھبرانے والے
کے لیے کوئی راہ گریزہ نہیں ہوتی۔ اس لیے اس کا خیال ہوان
کے لیے شدید تکلیف و کرب کا باعث ہوتا ہے۔

ایک ایسا شخص ہے جس کا ہاتھ بالکل صاف ہے
اتنا صاف کہ پانی اور صابن سے بھی اس سے زیادہ صاف
نہیں ہو سکتا۔ مگر اس سے کوئی معمولی سا تصور سرزد ہو گیا ہو
وہ فوراً اٹھتا ہے اور جا کر اپنے ہاتھوں کو دھو ڈالتا ہے۔ یہ ایک
جسمانی یا ظاہری علامت ہو یا فطنی یا دماغی احساس وقت
کی۔ انقضاض اس طرح کی جسمی حرکات کی بھی ایک غیر
محدود فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ مگر جو کہہ کا گیا ہے وہ
کافی ہے اور تقریباً تمام حالتوں پر عادی ہے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- ۱۔ افریقہ میں جسمانی شان و شوکت کے بہترین نمونے
 - ۲۔ سگرٹ نوشی کے چھوڑنے کا کامیاب طریقہ
 - ۳۔ بچوں کی آنکھیں اور ان کی حسداریاں
 - ۴۔ مستقبل کا انسان اور اس کا پھولا ہوا دماغ
 - ۵۔ درزش
 - ۶۔ معلومات
 - ۷۔ سوال و جواب
- کمانڈا ٹیلیو کیٹی
نیری جی لنک
محترمہ میری مائس، امریکا
ادارہ
موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
ادارہ
ادارہ

سوال جواب

میں موٹا ہوتا جا رہا ہوں

سوال :- میں دس سال سے خواہ مخواہ موٹا ہوتا جا رہا ہوں۔ میرا وزن بھی بڑھ رہا ہے جسے میں کسی طرح بھی صحت کی علامت نہیں سمجھتا۔ میں چاہتا ہوں کہ ہمدرد صحت کے سوال و جواب کے ذریعہ ان آپ ایسی غذاؤں بتائیں جن سے وزن بھی کم ہونے لگے اور صحت بھی نہ گھرے۔ اگر آپ ذرا تفصیل کے ساتھ اس سلسلے میں بتائیں گے تو یہ عام فائدے کی چیز ہوگی۔ مجھ جیسے دیکھ بھائیوں کو بھی اس سے فائدہ ہوگا۔ امیدوار آپ آئندہ اشاعت میں ایسی غذاؤں کا مینو اور چارٹ تجویز فرما کر شائع کریں گے۔ جن کے استعمال سے میں ڈبلا ہونا شروع ہو جاؤں۔

۱۔ فخر الدین تیاڑی - امرتسر

جواب :- خواہ مخواہ بلا سبب تو کوئی بھی موٹا نہیں ہوتا آپ کے موٹا ہونے کا بھی کوئی سبب ہوگا۔ اگرچہ آپ نے اس پر کبھی غور نہیں کیا۔ افسوس ہو کہ یہاں بیٹھے بیٹھے بغیر آپ کا تفصیلی معائنہ کیے کوئی ایسا غذائی چارٹ نہیں تجویز کر سکتا جس کے استعمال سے آپ کا وزن بھی گھٹنے لگے اور صحت پر بھی برا اثر نہ پڑے۔

مثاپے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو اس کے حالات کے مطابق علیحدہ علیحدہ مشورہ دیا جاتا ہے جو ایک قسم کی غذا جو زید کے لیے مناسب ترین ثابت ہوئی ہے ہو سکتا ہو کہ آپ کو اس سے اٹا نقصان ہو۔ لہذا اس سلسلے میں بغیر تفصیلی معائنہ کے غذائی چارٹ بنانے سے تو مجھے معذرت سمجھا جائے۔ البتہ اس خاص معاملے میں میں چند اصولی باتیں ضرور بتا دینا چاہتا ہوں جو آپ اور آپ جیسے تمام لوگوں کو اپنی اپنی غذا کا مینو وغیرہ بنانے میں بڑی حد تک مددگار ہوں گی۔ اور آپ ان اصول کے پیش نظر آپسانی اپنی غذا کی خود اصلاح کر سکیں گے۔ اور اگر مثلاً کسی اور سبب کی بنا پر تو اس کا بھی تذکرہ کیا جاسکے گا۔

اگر کسی کا وزن بڑھے لگے اور وہ موٹا ہونا شروع ہو جائے تو اس سے یہ سمجھنے لگتا کہ تمام تر قصور غذا کا ہی صحیح نہیں ہو سکتا ہو جسمانی ورزش نہ کرنے کی وجہ سے اور زیادہ پیٹنے رہنے کی وجہ سے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی جا رہی ہو یا پھر نظام خوراک کے

توازن میں فرق آگیا ہو۔ مردوں میں غدہ درتیکے کمزورت پڑ جانے اور عورتوں میں بیضہ دانی میں خرابی ہو جانے سے بھی یہ صورت پیدا ہو جاتی ہو۔ ان صورتوں میں جہاں مثاپے کا سبب پر خوری یا غذائی عدم توازن ہو وہاں تو غذا میں جس حد تک بھی کمی کی جلنے کی فائدہ پہنچے گا۔ لیکن مثاپے کے اسباب کی صحیح تشخیص کرنے کے لیے ضروری ہو کہ آپ خود بھی اپنے حالات پر غور کریں اور کسی ہوشیار طبیب کو بھی دکھائیں۔ البتہ اگر اس کے بعد آپ یا آپ کا طبیب اسی نتیجے پر پہنچے کہ آپ کی غذا کا قصور ہو تو پھر اپنی غذا کی طرف توجہ دے جسے یہ خیال ہے کہ بعض غذاؤں ہر حالت میں جسم انسانی کے لیے اس قدر ضروری ہیں کہ انھیں آپ زیادہ کم نہیں کر سکتے۔ جسم کو حالت صحت پر قائم رکھنے کے لیے یہ ناگزیر ہو کہ آپ کی غذا میں جاتین اور موٹی نمکیات اور پروٹینی اجزاء اتنی مقدار میں موجود ہوں کہ جسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی رہے۔ اس لیے ہر اس شخص کے لیے جو ایسی غذا کھا رہا ہو جس سے جسم کم زور ہو ضروری ہو کہ وہ پھل کے جگر کاتیل ضرور کھائے۔ اس میں جاتین الف ا اور د کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جاتین ب کے لیے وہ پیل کا جگر بھی استعمال کر سکتا ہو۔ جاتین ب گیسوں کے گودے اور بھوسے وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہو۔ جاتین ج وہ پھلوں اور سبزیوں سے کافی مقدار میں حاصل کر سکتا ہو۔ اسے چاہے کہ پھل اور سبزیوں سے زیادہ مقدار میں کھائے۔ پوسے گیسوں کے لیے ہوتے آنے کی روٹی میں جس میں سے بھوسے نہ نکالی گئی ہو قریب قریب تمام معدنی نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اسے چاہے اس کی ایک یا دو چھوٹی چھوٹی چائیاں ترکاریوں کے ساتھ کھائے۔ ہم آپ سے ان اجزاء کی کمی کرنے کی سفارش نہیں کریں گے کہ اس سے آپ کی صحت اور نظام ہضم وغیرہ میں خرابی پیدا ہو جائے گی۔ اصل میں جن چیزوں سے ہرگز کرنا چاہتا ہو وہ نشاستہ، مٹھائی، شکر اور چکنائی ہو۔ ان کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے اور بازاری شکر یا مٹھائیوں کا استعمال تو ایسے شخص کو بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ پروٹینی اجزاء کے لیے روزانہ ایک انڈا، ایک گلاس مٹھن، نکلا ہوا دودھ، یا کھوٹا سا پیئر بالکل کافی ہوگا۔ اگر آپ پھلوں کا دس استعمال کرنا چاہیں تو انگوڑوں کا دس پیچھے، خوراک کا بڑا حصہ ترکاریاں ہونی چاہئیں۔ مثلاً پالک، کاساگ، شلغم وغیرہ یا تو کئے کھائے جائیں یا بغیر بھی کئے آبال کر کھالے جاتین ترکاریوں کا انتخاب بھی آپ کو خود ہی کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو بعض ترکاریاں

بہت جلد ہضم ہوتی ہیں اور بعض ترکاریوں کے کھانے سے کلیف ہوتی ہے۔ اس میں تو ہر شخص کا اپنا اپنا تجربہ ہی رہنمائی کہے گا۔

اس اصول کے تحت جو غذا بھی ترتیب دی جائے گی وہ تقریباً غیر معمولی طور پر ہر موٹے شخص کے وزن کو بھی کم کر سکتی اور اس کی صحت کو بھی کسی نقصان کا احتمال نہیں لیکن ہر گز میں بھوک کو نہیں بند کیا جاسکتا۔ اور نہ یہ صحیح ہے۔ اگر آپ غذا سے ایک ہی مرتبہ میں معدے کو بھر لیں گے خواہ آپ محض سادہ گوشت ہی کھائیں تو نقصان اٹھائیں گے اس کے ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ایسی کوئی تدبیر نہ اختیار کی جائے جس سے وزن بہت جلد گھٹنا شروع ہو جائے۔ زیادہ سے زیادہ جس رفتار سے گھٹنا چاہیے وہ نصف باؤڈلے کے کر ایک پاؤڈل فی ہفتہ تک ہو۔ عام طور پر شروع کے دو تین ہفتوں میں وزن زیادہ گھٹ جاتا ہے پھر بعد میں آہستہ آہستہ گھٹتا ہے۔

غذائی پرہیز کے ساتھ ساتھ روزانہ چھل قدمی اور ہوا خوری بھی ضروری ہے۔ بعض حالات میں محض جسمانی ورزش اور روزانہ ہوا خوری کے التزام ہی سے جسم پر جتنا غیر ضروری گوشت کا اضافہ ہوتا ہے وہ خود بخود چھٹ جاتا ہے۔ اس میں بھی کچھ رد و تک چکنا چکی، شکرا اور نشاستہ دار اشیاء سے پرہیز کرنا پڑتا ہے۔

”پان کے متعلق کیا خیال ہو آپ کا؟“

سوال :- پان کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے۔ کچھ لوگ تو پان سے کچھ اس طرح پیچھے ہیں جیسے بھی کوئی کوکین کے قیل کی چیز ہو اور بعض لوگ اسے کھاتے اہتمام سے کھاتے ہیں گویا یہ بھی انسانی غذا کا ایک جز ہے کہ اس کے بغیر جسم کا تغذیہ پورے طور پر نہیں ہو سکتا۔ دونوں گروہوں میں ملک کا معقول اور اعلیٰ طبقہ شامل ہے۔ آپ اس کی ضرورت اور خواص پر کچھ روشنی ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔

(میر حضر علی، شاہجہاں پور،)

جواب :- پان ہندوستان میں بہت قدیم زمانے سے کھایا جاتا ہے اور طبی نقطہ نظر سے اس کا موجودہ مرکب بلاشبہ بہت اچھی چیز ہے۔ پان، کھٹا، چونا اور پھالیہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور یہ مرکب دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے بہت

مفید ہے۔ کھٹا مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جربانی خون کو دیکھتا اور زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ دافع تعفن ہے اور جراثیم کش کرنے کا مصلح ہے۔ چونا بھی دافع تعفن اور جراثیم کش ہے۔ گوشت کو کھانا ہو لیکن کھنے کے ساتھ دل کو اس کی یہ خصوصیت زائل ہو جاتی ہے۔ چونا ہاضم ہے اور اس میں گلیسیم کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ کھنے کے ساتھ دل کو مزہ اور ہونٹوں کو سرخ کر دیتا ہے۔ جس سے چہرے کے رشتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

پھالیہ بھی مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ مددِ لعاب دہن ہے۔ الاچی کا اضافہ خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پان کے اس مرکب کی کچھ دوائی خصوصیات بھی ہیں۔ اس کے کھانے سے آنکھوں اور دانتوں کی وندش ہوتی ہے۔ لعاب دہن پسینے سے ایک طرح کا تھکے ہوتا ہے۔ اور فاضل اور فاسد رطوبات خارج ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن پان کی بیک کے ساتھ جو کبھی کبھی گل لیا جاتا ہے، ہضم میں بھی مدد کرتا ہے یہ نفع ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔ لیکن میں نے اس میں تبا کو کوشال نہیں کیا ہے۔ بعض لوگ پان کے ساتھ تبا کو کبھی استعمال کرتے ہیں۔ میں اس جز کو مضری سمجھتا ہوں۔ لیکن دانتوں اور نزلے کی بعض حالتوں میں تبا کو کبھی استعمال بعض لوگوں کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ مگر اس فائدے کے ساتھ تبا کو کے جو نقصانات ہیں اس سے بھی انھیں بہرہ مند ہونا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی کلیف کا علاج کسی ایسی دوا سے کرنا جس سے وہ مرض تو چلا جائے لیکن کچھ دوسرے عوارض پیدا ہو جائیں صحیح نہیں۔ سوائے اس صورت کے جہاں مغربی نہیں اور طبیب کا بھی مشورہ ہو۔

پان کا ہر وقت استعمال بھی صبح نہیں دن میں زیادہ سے زیادہ تین چار پان کھاتے جاتیں تو کوئی مضائقہ نہیں اس سے زیادہ پھر لٹ اور علت کی تعریف میں آتا ہے کہ لوگ جو پان میں زیادہ چونا کھاتے ہیں غلیظی کہتے ہیں۔ اس سے ان کے مسوڑھوں کا گوشت خراب ہو جائے گا۔ اور منہ کی عشاہے تھلی کی جس میں بھی فرق آجائے گا اور زبان پر پان کی زیادتی کی وجہ سے جو ترجمہ جائے گی وہ بھی نقصان دہ ثابت ہوگی۔

حاملہ کے لیے ایک نسخہ

سوال :- ماہِ حال کے ہمد و صحت میں کوئی ظاہرِ حسین صاحبہ بھوری دریافت فرماتے ہیں کہ دورانِ حمل میں ابتلا

اگر استفراغ کا کباب علاج ہو۔ ایک قریب نوا مصلحت کو معلوم ہے۔
بہمدی تھا مٹی ہو کہ تحریر کردوں۔ دو کو لے لیو کی سنجیدگی
ایک تو کھل گند میں ملا کر رکھ لی جائے۔ صبح بھی چاٹ لیں۔
اور دن کو بھی استعمال کرتی رہیں تو یہ شکایت بہت کم ہو جائیگی
انشاء اللہ تعالیٰ میں نے اپنے گھر میں آزمایا ہو میں اور فوری
اثر کرتا ہو۔

(قواب) خواجہ محمد شفیع بی۔ اے دہلوی،
جواب :- نسخہ کا بہت بہت شکر یہ۔ مہل میں میں نے
ارادتا اس صورت حال کی دوا میں تحریر کرنے سے اجتناب
کیا۔ ایک آدمہ چیز بھی مجھ اس وجہ سے لکھ دی کہ اس سے
بعض حالات میں عورتوں کو فائدہ پہنچ جاتا ہو اور کھل گند ہر
حالت صحت کے لیے مفید رہے گا۔ ہر چند یہ ضروری نہیں ہو کہ
اس کے استعمال سے اسلاد استفراغ بھی رک جائے اسی
لیے میں نے اس کے استعمال کی سفارش اس وقت کی ہو جب
کچھ فائدہ پہنچے لگے اور املا کی کیفیت میں ۳-۴ ماہ بعد خود بخود
تخفیف ہونے لگے۔ تاکہ انتہا صاف ہوتی رہیں اور مستقل صحت
کے لیے سے جو کچھ نہیں پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہو وہ جاتا
ہے۔ یہی حال لیو کی سنجیدگی اور کھل گند کے مرکب کا ہو۔ بعض
عورتوں پر میں نے بھی اسے اتنا ہی مؤثر پایا ہو جتنا آب نے۔
لیکن ہر صورت حال کو یہ بھی احاطہ نہیں کرتا بعض حاملوں
پر اس کا کوئی زیادہ نمایاں اثر نہیں ہوا۔ اور بعض میں ان کے
استفراغ میں اور اضافہ ہو گیا۔ یہ ہر حال ہوں کہ یہ تجربے کے
بعد ہی معلوم ہو گا کہ تجربہ بڑا تر ہے گا یا بے اثر۔ اس لیے ہر
حالت کو ابتدائی املا۔ استفراغ میں استعمال کرنے میں کوئی
مضائق نہیں۔ اس کا دوسرا عمل حاملہ کے جسم پر ہمیشہ احتیاطی
پڑے گا اور کسی حالت میں بھی نقصان کا احتمال نہیں ہو۔

ورزش کی کتاب

سوال :- میں آپ کے ہمدرد صحت کا پچھلے سال سے
خرید رہا ہوں۔ ورزش کے متعلق آپ کے ہمدرد معلومات رسالے
میں کچھ نہ کچھ دیکھتا رہتا ہوں۔ کیا آپ مجھے کسی ایسی کتاب کا
نام اور طے کا پتہ بتائیں گے جس میں ہر قسم کی مفید ورزشیں
موجود ہوں۔ مجھے اپنا جسم شاندار طریق پر محسوس بنانے کا
شوق ہو۔ مگر رہنما کوئی نہیں۔ اس لیے مجھے ایک جامع اور
بہترین کتاب کی ضرورت ہے جو میرا ہمدرد ہو اور میں۔

جواب :- کیا رسالے میں جواب تک ورزشیں شامل ہیں
ہیں۔ ان سے آپ کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جو آپ کو ایک
کتاب کی ضرورت پیش آتی ہو اس میں اب تک جن ورزشیں
لیو کسی آلے کی مدد کے بتائی گئی ہیں انسانی جسم کی ترقی کے
لیے فائیت درجہ مفید ہیں۔ اس کے ساتھ جب آپ اپنے سارے
پر نظر ڈالیں گے تو آپ کو ورزش کے ساتھ ساتھ غذا اور بہنے
سننے کے متعلق مزید معلومات بھی حاصل ہوں گی جو لیو میں
ورزش کی کتابوں میں نہ ملے۔ ہمارے اپنے پاس کوئی خاص
کتاب نہیں ہو جس کا پتہ آپ کو بتا دیا جائے اور آپ خرید لیں ہر
مشقہ آپ کہہ ہی ہو کہ ہمدرد صحت کے جون کے پرچے میں ورزشیں
شامل ہوئی ہیں ان سے شروع کر دیجیے۔ یہ سلسلہ بار بار چلے گا جس
میں پیٹ کی ورزشیں دی ہیں۔ اس کے بعد سینے کی ورزشوں
کا نمبر آئے گا اور پھر دیگر اعضا کی ورزشیں ہوں گی۔ اسی ایک
سلسلے کو لے کر کرتے جاتیے۔ آپ کا جسم کافی شاندار ہو جائیگا
ہم نے اب تک غذا اور صحتی زندگی کے دیگر لازم پر جو کچھ لکھا ہو
اسے بھی پیش نظر رکھنا ضروری ہو۔ ورزشی ورزش سے کچھ
نہ ہو گا۔

پیٹ کے بل سونا۔

سوال :- مجھ کو اندھے یعنی پیٹ کے بل سونے کی عادت
ہو۔ میرے ایک دوست جو حکیم ہیں فرماتے ہیں کہ اس طرح
سونے سے دمہ ہو جاتا ہو اور پیٹ بہت بڑھ جاتا ہو۔ حتیٰ کہ
قوت ہضمہ بالکل تباہ ہو جاتی ہو۔ فرمائیے اس پر شریعتی طب
اور اطباء جہاں کیا فوٹی صادر فرماتے ہیں اور جواب کا کیا
خیال ہو۔
غیر خریداری ۲۲۹/۲

(غیر دوز پور)

جواب :- یہ تو ظاہر ہو کہ پیٹ کے بل سونے کی عادت ایک
خلل فطرت اور غلط عادت ہو اور جو چیز بھی غلط اور فطرت
کے خلاف ہوگی۔ اس سے خراب اور نقصان دہ ہی نتائج
نکلیں گے لیکن اس عادت سے دمہ کا ہو جانا اور قوت ہضمہ
کا یقینی طور پر تباہ ہو جانا صحیح نہیں ہو۔ ایسا شخص جس میں دمہ
کی صلاحیت پہلے سے موجود ہو۔ وہ اگر اندھے سونے لگے۔ تو
البتہ لیو کہ اسے دمہ ہو جائے اور یہ عادت اس کی دلی ہمتی
صلاحیتوں کو ابھار لائے اس لیے کہ اندھا سونے سے نفس

میں تھوڑا سا فرق ضرور پڑتا ہو۔ پھیپھڑوں کی پوزیشن غلط جاتی ہو اور اندازہ ہمارے کچھ ادا بھی طریق پر کچھ پیٹھ میں جانے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت حالات اگر برابر قائم رہے تو دوسرے پیدا کرنے میں مدد ہو سکتی ہو۔ مگر یہی اس عادت سے تھوڑا سا اثر قبول کیے گا اور بعض حالات میں یہ بھی ممکن ہو کہ ہضم پر برا اثر پڑے لیکن معمولی حالات میں معدہ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کا اثر نہیں لیتا اور بڑے کام میں متعدد رہتا ہے۔ آپ اپنا جائزہ لے کر خود دیکھیے کہ ہضم اور تغش کا کیا حال ہو۔ اول تو یہ عادت آپ چھوڑنے کی کوشش کیجیے لیکن اگر آپ اس کے اس قدر غلام ہو چکے ہیں کہ چھوڑ نہیں سکتے تو پھر لیٹ کر رکھیے یہ بھی آپ سے اس قدر بے وفائی نہیں کرے گی کہ آپ کی صحت اس حد تک خراب کر دے۔ احتیاطاً اس کے خراب اثرات کو زائل کرنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ جسمانی ورزش جو بخود ہی ادا کھلی ہوامیں گہرے گہرے سانس ضرور لیا کریں کہ اس سے ذرا ہل خون ٹھیک ہو جائے گا۔ ہضم صحت دہنے لگے گا اور تغش کی کوئی بیماری نہیں ستائے گی۔

حاملہ کا پیٹ نہیں بڑھے گا۔

سوال (۱) سالہ ہمدرد و صحت بابت ماہ جولائی سن ۱۹۴۵ء میں سوال و جواب کے زیر عنوان پہلا ہفت روزہ آپٹ بڑھنے کی بابت ہو۔ آپ نے جواب میں دو ایک ہفت روزہ بتائی ہیں۔ بلاشبہ بیضہ ہوں گی۔ لیکن میں متعدد بار تجربہ کی ہوئی ایک ترکیب بتاتا ہوں جس میں ہمیشہ کامیابی ہوتی ہو۔ یہ ترکیب یہ ہو کہ وضع حمل کے وقت سے لے کر تین مہینہ نہ دو تک نہچہ کو پانی نہ پینے دیا جائے پیاس زیادہ ستلے تو پھلوس کا رس دیا جائے۔ بعض پانی کھلنے سے بھی نیکیں ہو جاتی ہو۔ اس سے کبھی بھی پیٹ نہیں بڑھے گا۔ جس کا بھی چلہ ہے آواز نہ کر دیکھ لیں اسے اس خاص حالت کے لیے مجرب ترین نسخہ سمجھتا ہوں۔

دودھ سے مجھے زکام ہو جاتا ہو۔

(۲) مجھے دودھ دہی کھنکھنہ بہت پسند ہو اور ان کو فائدہ بھی بہت ہوتا ہو۔ لیکن یہ معلوم کیا بات ہو کہ جب کبھی میں ان کا استعمال کرتا ہوں۔ دودھ میں دن میں نزلہ ضرور ہو جاتا ہو۔ اس لیے مجبوراً پھر چھوڑ دیتا ہوں۔ میں ایک طالب علم ہوں اور زیادہ وقت مطالعہ ہی میں صرف کرتا ہوں۔ لیکن لطف یہ ہو کہ تعلیمات کے زمانے میں دودھ کا استعمال نرسٹے کی

تحریک نہیں کرتا۔ ہر بات ذرا کچھ دودھ پادی کے ساتھ لے کر سیکوں۔ اور نزلہ بھی پیدا نہ ہو۔

خریدار ۹۱

جواب (۱) حاملہ عورت کے پیٹ بڑھ جانے کے لیے جو ترکیب جناب نے بتائی ہے وہ میں اس کے لیے شکر گزار ہوں اور اسے عام افادیت کے لیے شائع کر رہا ہوں تاکہ ناظرین ہمدرد و صحت سے اپنے تجربے میں لائیں۔ لیکن یہ خیال ہے کہ اس سے انہیں کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچے گا۔ جن کے پیٹ پہلے سے بڑھے ہوئے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ اس قدر ہے جو فائدہ پہنچا ہو کہ یہ کہ ان لوگوں کے پیٹ آئندہ نہیں بڑھے گا۔ اگرچہ مجھے اس میں قدرے کلام ہو۔ ایک مرتبہ جب پیٹ کا رجحان بڑھنے کی طرف ہو جاتا ہو تو وہ سولے جسمانی ورزش اور غذائی ردوبدل کے کسی دوسری تدبیر سے قابو میں نہیں آتا۔ لہذا وہ لوگ جن کے پیٹ اس وقت بڑھے ہوئے ہیں وہ ہماری بتائی ہوئی ورزشوں سے بھی کام لیں اور آئندہ وضع حمل کے موقع پر پانی نہ پینے کی ترکیب بدل کر لیں جس سے ممکن ہو کہ نفع پہنچ جائے۔

(۲) ایسا معلوم ہوتا ہو کہ مطالعہ کے زمانے میں آپ کھیلنے ورزش اور ہوا خوری کرنے کے لیے بالکل وقت نہیں نکالتے۔ یہی وجہ ہے کہ دودھ دہی کھنکھنہ وغیرہ جس میں بردشیں یعنی بھی اجزا زیادہ ہوتے ہیں اس کا باقی دفعہ آپ کی آنکھوں میں چھٹ جاتا ہو اور دہی کھنکھنہ خارج نہیں ہوتا۔ ضرورت ہو کہ اس زمانے میں آپ ورزش بھی کریں خوب کھیلیں بھی اور اس کے ساتھ اپنی غذا میں اس کا بھی التزام کریں کہ سلاخ مثلاً پیاز اور نیو کا مرکب روزانہ دونوں وقت کھائیں۔ نزلے کی صورت میں نیو چھوڑ سکتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ یہ جسم میں معدنی ملکیت کی کمی کو پورا کرے گا اور خون کے کیمیائی توازن کو برقرار رکھے گا۔ جس کی وجہ سے آپ کی ناک اور گلے کی عقلانہ خلی خلی ستا تر ہو جاتی ہو۔ اور اس میں سے رطوبات کا نزول ہونے لگتا ہو۔ شروع شروع میں دہی کا استعمال کم کیجیے لیکن دودھ کا استعمال برابر جاری رکھیے۔ اس کو بالبتہ وقت اگر چھوڑا ہو تو اس میں گے تو یہ آپ کے لیے فائیت درج مفید رہے گا۔

بھٹوں کے مال

سوال (۱) :- شاہ جو کہ گردے کی بیماری میں کئی کے بھٹوں کے مال مفید ہوتے ہیں اگر یہ ٹھیک ہو تو بتلاتے کہ اس کا ہستیا کس طرح کیا جائے۔

کھانے کے لیے ہاتھ دھو کر تولیے سے نہ پوچھیے

(۲) بزرگوں کی ہستیا یا کید رہی ہو کہ قبل از طعام ہاتھ

دھو کر کپڑے سے صاف نہ کرنا چاہیے بلکہ پانی کے ترے ہاتھوں

سے کھانا شروع کر دینا چاہیے۔ کہتے ہیں کہ یہ سنون طریقہ ہو

اس کی شرعی حیثیت کے متعلق توخیر میں آپ سے سوال نہیں

کر تا ہوں۔ جسبت میں اس فعل کی حکمت جانتا چاہتا ہوں۔

رسول خدا کا کوئی قول و فعل عقل و حکمت کے خلاف نہیں ہو سکتا

لہذا آپ سے درخواست ہو کہ اس کی بھٹوں پر کچھ روشنی ڈالیں۔

اسمعیل عثمان اخلاص خریداری ۶۵۸ء بمبئی۔

جواب :- ہمارے علم میں گردوں کی کلیف کا یہ نسخہ نہیں ہو۔

اولد ہم بھٹی کے بھٹوں کے بالوں کی اس دوائی خصوصیت سے

ایک ناک واقع ہیں اس سلسلے میں ایک بات اسی طرح سمجھ لیجیو

یہ کہ گردوں کے درد یا کلیف کے مختلف اسباب ہوتے ہیں اور یہ

ضروری نہیں کہ ایک حالت میں جو دوا کارگر ہو وہ گردے کی ہر

قسم کی کلیف یا درد میں مفید ہو۔ گردے کے علاج میں مضمین
عطائی دوائیں کرنا ادھر ادھر کی سنی ہوتی دواؤں پر لگ جانا
مضمین نہیں ہو جسم انسانی کا یہ نہایت اہم عضو جس کا علاج
کسی جو شیا و طبیب سے کرنا چاہیے۔ ورنہ بعد میں جب مرض
پرانا ہو جاتا ہو اور اس میں کھینچیں پیدا ہو جاتی ہیں تو وہ
دوائیں بھی جلد اثر نہیں دکھائی تھیں بعض بعض حالات میں
جرب ترین کہا جاسکتا ہو۔

(۲) بزرگوں کی یہ ناکید مضمین ہو اور مضمین اس بنا پر ہے کہ

حضور کا یہ طریقہ تھا کہ وہ کھانا کھانے سے قبل جب بھی ہاتھ

دھوتے تھے انھیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے۔ اس کی

حکمت آج نظریہ جراثیم کے ماننے والوں پر کھل گئی اور آج آپ

دیکھیں گے کہ ڈاکٹر ہاتھ دھونے کے بعد تولیے سے صاف نہیں

کرتے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ تولیہ پانی کو خشک کر دے گا مگر اس

کے ساتھ ہزاروں اور لاکھوں جراثیم بھی ہاتھوں کو چھوڑ دیا

جو بولتے خود دین کے کسی طرح نہیں دیکھے جاتے گے یہی اس

کی حکمت ہو۔ ہمارے نبی صل اللہ علیہ وسلم پر یہ حکمت آج

سے ۱۴ ہزار برس پہلے کھل گئی تھی مگر تہذیب جدید کے علمین پر

اس کی حکمت آج کھل کر ہے یہیں تفادیت رہا انکا است تا بہ کجا

شہنشاہ اکبر زخمی

سنہ ۱۰۰۴ ہجری میں ایک جنگی ہرن نے اپنے نوکیلے سیگ
سے شہنشاہ اکبر کو زخمی کر دیا تھا اور بادشاہ سات دن تک بستر
پر پڑا رہا۔ ملک میں ہر طرف شورش پھیل گئی اور کمرام مچ گیا اس
نازک وقت میں شہر و سرحدیں شیخ حسن نے کمال کر دیا اور
حکیم مصری اور حکیم علی جیسے دہلوی طبیبوں کی موجودگی میں
کامیابی کا سہرا اس کے سر رہا۔ آج بھی جس شخص کے پاس پتھر
مرہم، موجود ہے وہ زخموں، دردوں اور چوٹ کے علاج
میں اسی طرح کامیاب ہو سکتا ہے۔ ہمدرد مرہم زخم چوٹ
مروق، دم، پھوڑا، کھینچ، شب چراغ، ڈاؤر چھان، جھانچیں
جاسہ اور خارش کے لیے اکیس زبانت ہوا ہے اور ہندوستان
کے اچھے معالج اس پر بھر دے کرتے ہیں۔ اسے ہمدرد دوا خانہ دہلی میں تیار کیا گیا ہے۔

بنانی سائنس ٹک سمہ ہمدرد مرہم ہر گھر میں رکھنے کی چیز۔ قیمت فی ڈبہ باہ آئے۔

آپ کے شہر میں ہر جگہ ملتا ہے

اگر اتفاق سے آپ کے شہر میں نہ لے تو ایک بیہ کے لیے علم اور دوسرے کے لیے علم کا منی آرڈر بھیج کر ہمدرد دوا خانہ، دہلی سے پتہ پارس مل گیا ہے

ہمدرد محبت دہلی

موسم سرما کا خیر مقدم

جناب مولانا محمد اسحق صاحب کلاہی
امراض عادہ کا قدرتی علاج

۱۵
 بیچوں کا فائدہ
 مروجہ گندہ سنگ

۲۸ مشر ایس۔ اے۔ خاقان ایڈیٹر اخبارِ پیہ
 فلم ”اُس یار“ میں طبیبوں کی تذلیل

کشمیر کی سیر

۴۲ ادارہ
شائون کی ورزشیں

۴۹ اداره انتقاد

۵۲

نہایت فی پرچہ مع محصول ڈاک محنت مین آئے۔
نہایت سالانہ مع محصول ڈاک صرف ایک روپے۔

خبر

مرتبہ :- حکیم عاقظ محمد سعید دہلوی

ضروری اطلاع

۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکنا ہو یا اپنے مرض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو یہ اس طرح لکھنا کیجیے :-

ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص و تجویز، سدا و خانہ سیارٹیز، دہلی
(۲) اگر آپ کو کوئی مدد طلب کرنی ہو تو یہ صرف یہ کیجیے۔

ناظم میل آرڈر سیکشن، محمد دواخانہ لیبارٹری، دہلی

کرنی ہو یا نہ ہرست مکانی ہو تو پتہ اس طرح لکھیے گا۔
شعبہ جوابات، ہمدرد و اخوانہ بیسٹریٹ، دہلی

(۲۷) اگر وہ خواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو یہ بت کیجیے۔
شعبہ تحقیقات، ہمدرد، دو خانہ نیپار، ٹریڈر، دہلی

(۵) اگر میزبان کی کوئی غلطی ہو یا آپ پیسے کے متعلق کوئی بات دہشت
کرنی ہو تو چہ اس طرح لکھا کیجیے :-

۶۱) اگر آپ کو بچپن کے متعلق کوئی معلومات حاصل کر لی ہوں یا اجنبی سینے

کافال ہوا آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو یہ یہ کیجئے۔
ناصر محمد ایکنسی، احمد زور خانہ، العیاض پریز، دہلی

(۷) صانی اور محمد دوسری ایکسٹی وغیرہ کے یہ یہ پتہ لکھا کیے

(۸۶) ہمدردی کے مطلق کلمہ لکھنا جو تو براہ راست ناظم

[illegible]

موسم سرما کا خیر مقدم

انجناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔

اچھا ہوا کہ موسم گرما گزر گیا
اک خوش گوار تازہ برودت ہوا میں ہے
دھوپ اور آگ کے بھی مزے خوب لیجیے
ٹھنڈانہ روح کے لیے جو جسم کا غلاف
اچھا ہے دن کا رنگ بڑا وقت رات کا
بینہر ہو آفتاب سے صحت کا حال بھی
سو ڈا بھی اور کیلیم" بھی لے گا خوب
یوں بڑھ رہی ہے اب تو برودت کہ الاماں
اعصاب سرد ہو گئے، دل حنتہ ہو گیا
اب وقت ہو کہ آپ کریں قوتوں کی جانچ
اعصاب پر جو شدت سرما کا ہو اثر
افت کی چھیڑ چھاڑ کا بھی حوصلہ نہ ہو
دل کو ابھارتا نہ ہو دلبر کا رنگ و بو
اعصا ٹھٹھڑے جو دینے لگیں جواب
اس حال میں ضرور ہے صحت کی دیکھ بھال
بوڑھوں کے سرد خوں کو جراثیم بھی چاہیے
لازم ہے طاقت اور نقاہت میں امتیاز

سرما جو آ گیا تو زمانہ بدل گیا
کچھ برف سی ملی ہوئی ٹھنڈی فضا میں ہے
جب خون منجمد ہو تو ورزش بھی کیجیے
سردی اگر ہے تیز تو پھر اوڑھیے لحاف
سورج کی ہر کرن ہے ذریعہ حیات کا
اسکی شعاعوں میں ہے جیاتین "D" بھی
خورشید زندگی نہیں ہو گا کبھی غروب
مرحبا کے رہ گئی ہیں طبیعت کی شوخیاں
ہر عضو جسم پیکر تیخ بستہ ہو گیا
اس فصل میں قوائے عمل پر نہ آئے آنچ
ڈھلتی ہو مثل شام جوانی کی دو پہر
جوش و خروش دل میں نہ ہو دلولہ نہ ہو
اب مثل حسن، عشقی ہوا ہو بہا نہ جو
پڑمردگی کو دیکھ کے مایوس ہو شباب
سب قوتوں کے واسطے تجدد کا خیال
ہر نوجوان کو جوش طبیعت بھی چاہیے
بتلاؤں خیر مقدم سرما کا ایک راز

سرما جو آ گیا ہے تو فکر اسکی کیجیے،
تالیحسم بہ نسخہ خاص آپ بھیجیے

تبدیلی



مردی عصا

مردی بگر

مردی کی

مردی دل

مردی با

مردی با

مردی با

مردی با



مردی با

مردی با

مردی با

مردی با

مردی با

مردی با

مردی با

مردی با

مردی با

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے



جیاتین اور کلسیم اور فولاد کا یہ سانڈی نمک مرکب بڑے اہتمام سے جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے یہ ایک جزل مانگ ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دلچسپی سے استعمال کرتا ہے

ماء اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی ولایتی اور دھڑکی دوائیں اس کے سامنے بیچ ہیں۔ کیوں کہ اسے ہندوستانی مزاج کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھا لیجیے۔

نوٹ ۱۔ اسے ریل کے ذریعہ سے منگوائیے۔ اپنے شہر کا نام اور پورے لائن صاف لکھیے جس قدر بوتلیں دکا رہیں ان کی قیمت کا نصف بذریعہ چیک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر "مشاب ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں تو ضرور لکھیے تاکہ ہاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

ہمدرد دواخانہ لیبرٹریز اور دہلی

تیار کردہ۔

ہم کیوں کر بنتے بگڑتے ہیں؟

ہیں تو ان حیوانات اور حشرات پر بڑا ہی رحم آتا ہے تو توٹا ٹکڑے سے کسمر کسمر میں اور سوکھ بوجھ کر آزاد عجیب زندگی ہے ان کی! نہ یہ اجتماعات کر سکتے ہیں اور نہ سائنسی غذا مباحث سے یہ آشنا ہیں۔ ان کے ہاں کچر نہیں ہوتے اور نہ اکرات کا بھی کوئی ذکر نہیں۔ ایک کھانے پینے کو جیسے بھلا ان جانوروں کو کیا معلوم کہ وہ کیوں کھاتے ہیں اور کیوں پیتے ہیں اور ان کے منہ اور معدے اور آنتوں میں جا کر کھائی ہوئی غذا کا کیا بننا ہے اور جسم کی ٹوٹ بیوٹ کیوں کر ہوتی ہے اور پھر اس غذا سے جسم کیسے بنتا ہے یہ تو انسان ہی کا خاصہ ہے کہ وہ اپنے جسم کے تمام نقصانات کو سمجھے، خواہ وہ ایک حکیم ہو یا دیہات کا لڑکھو۔ خواہ وہ ایک غیر فنی ہو۔ اہل باکی طرح ایک عام اور غیر فنی آدمی کو بھی جانا چاہیے کہ جو غذا وہ کھاتا ہے معدہ، آنتیں اور دوسرے اعضاء اس کے ساتھ کیا عمل کرتے ہیں۔ یہ مضمون جواب نیچے ملاحظہ فرمائیں گے تاکہ نظام جسم کے متعلق ضروری معلومات ہم پہنچنے لگے۔

(امجد رحمت)

کام میں نہیں لانا وہ اپنی غذا اس خون سے حاصل کرتا ہے جو جسم میں دور دورے لپکتے ہوئے اس کی دیواروں میں سے گزرتا ہے۔ غذائی مادی کا قصہ اس سے بھی زیادہ معنی خیز ہے۔ یہ ایک ہی مادی ہے جو جسم انسانی کو ایک سرے سے دوسرے سرے تک پہنچاتی ہے لیکن جسم سارے کا سارا معملہ اعضاء تک اس کے باہر واقع ہے جیسے کہ اس کے مقابل ہم کہتے ہیں کہ انسان کا جسم سارے کا سارا معملہ اعضاء کے جوڑے کے اندر مدفون ہے۔ اب اگر کسی ایسی غذائی جیسے کہ کاڈلیو رائس ہے جلد پر ماس کی جاسے یا قناتہ غذائیہ کے اندر وئی جانب اس کو نکالیا جائے دونوں کا نتیجہ ایک ہے اور ان دونوں صورتوں میں کچھ بھی فرق نہیں۔

اگر وہ اب غذا کا مکمل معملہ ضرورت میں دیوار اعضاء کے (امعاء بھی قناتہ غذائیہ میں شامل ہیں اس کی تفصیل آگے آتی ہے) بیرونی طرف سے اور اول الذکر میں جلد کے اندر وئی جانب سے وقوع میں آتا ہے لیکن بہر کیف جب تک کوئی غذا منازل انہضام ملے کر لے کے بعد خون کی صورت میں مبتدل نہ ہو اس وقت تک وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ جسم کا کوئی حصہ اس سے پرورش حاصل کرے۔

قناتہ غذائیہ فقط ایک مخزن ہی ہے ہر قسم کی غذا جس سے ہمارے

قناتہ غذائیہ (غذائی مادی) اور اس کے متعلق جن کی مدد کو فعل ہضم انجام پاتا ہے انسان کی خصوصیت نہیں، دوسرے حیوانات کے ہضم غذا کا بھی قدرت نے ویسے ہی انتظام کیا ہے۔ ایسا ہی معملہ ایک ہی غلیظہ کا ایک خوردبینی جان دار ہے۔ ہضم ہر کوئی یہ انتظام کھائی نہیں دیتا تاہم ہمیں یقین ہے کہ اس کے اندر انتظام ہذا اور اس کو بدل یا تحلیل بنانے کی مشینری ضرور موجود ہے جو دکھائی نہیں دیتی ہے۔ جس طرح خود ہمارے خون کے سفید ذرات میں (رجن میں سے ہر ایک مستقل جان دار خلیہ ہی اس نظام کو غیر مرئی طور پر موجود ہونے کا یقین ہے۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کو ملحوظ رکھنا لازم ہے کہ اعلا قسم کے حیوانات میں ہضم غذا کے لیے مخصوص اعضاء ہوتے ہیں اور ہضم کا نظام کسی تدریجیہ ہوتا ہے، اور اگرچہ بگڑا کر لے والے حیوانات کی نسبت انسان میں ہضم طعام کی مشینری کم پیچیدہ ہے لیکن اس سے قطع نظر اس کو دیکھا جائے تو اس کے نظام کا بھی پیچیدہ ہونا واضح اور نمایاں ہے۔ یہ ایک امر واقع ہے کہ ہضم غذا کے اعضاء میں خلق خود غرضی نہیں، وہ غذا کو اپناتے ہیں، بلکہ ان کی دن رات کی مصروفیت اور سرگرمی عمل جسم کے دیگر اعضاء و اجزاء کے تغذیہ کے لیے وقف ہے۔ توضیح کی ضرورت ہو تو حکایات حکیم لقمان کی وہ کہانی یاد کیجیے جس میں یہ لکھا ہے کہ جسم کے اعضاء نے معدے کے برخلاف علم بغاوت بلند کیا نہیں، بالآخر ان کو اپنی غلطی کا اعتراف کرنا پڑا اور یہ حقیقت ان کی سمجھ میں آئی کہ معدہ فی الواقع خادم اہل علم اور دانشمندان کا مجسمہ ہے۔ سائنس کی یہ حقیقتاً نے اس کی طرف ہر طرف تصدیق کی ہے۔ چنانچہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کا ایک ذہبی وہ اپنے تغذیہ کے لیے

است آخر میں نیتا ہے۔ اسی طرح معدہ اور معا بھی ہیں دوسرے
 اور اجزاء ہم کو قوت پہنچاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ اگرچہ معدہ میں ہر وقت
 اخلاص جمع رہتا ہے مگر بھی اس کے بعض اجزاء کبھی کبھی خفا سے نمود
 نہیں آتے ہیں کاتبہ انہی معدے کی صورت میں ہوتا ہے جس کی وہ
 قوت ہے کہ وہ پھوٹی شریان رصاں خون کی ایک ہجوم کو ایک
 مال خوبی کا ذریعہ ہے کسی نہ کسی طرح اس کا سورج بند ہوجاتا ہے جس
 مسئلے میں خون پیچھتا اور اس کی گردش کرتے ہوئے خلاصہ یہ کہ قوت
 رانیہ ایک ایسی قوت ہے کہ قوتوں کی آخری حد تک پہنچائی
 (و جس کا) ہر معدہ اور اجزاء اور اعضاء اور ہر اجسام کو
 اس کے ارد گرد ایک خاص نظام کے ساتھ ترتیب دیا گیا ہے اور اس کا
 فرض منہی یہ ہے کہ جو مذہبی جسم کی پیدائش کے لیے اس کے سپرد کی ہے
 وہ اس کو نہایت دیانت داری کے ساتھ جسم کے ایک ایک گوشے میں
 عیسیت کے جانے کا تمام کریمت و خود اپنے لیے سوائے اس فضلہ کے
 جو کسی صورت کا بھی نہیں کیونکہ یہی قوت دے۔ اب ہم حاصل مقصد
 کی طرف رجوع کرتے ہیں فعلیہ صغیر کا تمام تر انحصار اسی قوتہ غذائیہ اور
 اس کے متعلقات پر ہے جسم کے جملہ نظامات عملیہ جدیدہ نوعیت کو
 ہیں اور اگر فعلیہ صغیر دوسرے اعمال حیات کی نسبت سادہ اور کم پیچیدہ
 معلوم ہوتا ہے، مگر بھی یہ نظام منہی اپنے فرائض کی انجام دہی میں بعض
 ایسی گھٹیاں کی سرگرمیوں سے، تر پڑ رہتا ہے جس کا تمامہ غذائیت کو
 بظاہر کسی قسم کا تعلق معلوم نہیں ہوتا۔ جدید تحقیقات سے یہ بات بھی ثابت
 ہو رہی ہے کہ جس طرح دوران خون اور غذا تفریق منہی نظام
 کے تحت رہ کر اپنا عمل انجام دیتے ہیں۔ اسی طرح معدہ کا نظام بھی
 اس کی سختی سے بہ نیاز نہیں۔ قوتہ غذائیت کے ہر ذریعہ کی جانب جاننا
 ابھار پائے جاتے ہیں جن کو معدہ دوں یا گھٹیوں کا نام دینا موزوں نہیں
 ہوگا۔ ان گھٹیوں کے اندر منہی کی بنیادی تغیرات ظہور میں آکر خاص قسم
 کی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو انظر میں پہنچ کر وہاں کی رطوبت کی ترکیب
 میں شامل ہوتی ہیں جو ایک عجیب و غریب تیرت اگیزہ کیمائی مرکب ہو
 اندرون جسم کے مرکبات کیمائیہ کو قوتہ غذائیت کو اندر لیتی
 جن کا ہضم غذا پر اثر پڑتا ہے جانب کثرت سے ابھار
 اور گھٹیاں پائی جاتی ہیں جن میں سے ہر ایک علمی ایک خاص قسم کی
 کیمائیہ رطوبت کا منبع اور مخزن ہے اور ہر ایک رطوبت کو ہضم طعام میں
 کم و بیش دخل ہے لیکن اس کے باہر کی طرف گھٹیاں یا غدود ہیں ان
 میں جگر اور پتھر یا سربلہ کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو اور جسامت
 کے لحاظ سے بھی ان کو اول درجہ کے ابھار یا گھٹیاں شمار کیا جاسکتا ہے
 ہر ایک سے ایک خاص قسم کی رطوبت نکلا کر انشروں کے اندر جاتی ہے

جس کے ہر قسم طعام عمل مکمل نہیں ہوتا یہاں ایک نکتہ یاد رکھنے
 کے قابل ہے وہ یہ کہ متعدد میں اطباء اور علم افعال الاعضاء کے ماہرین
 عام طور پر ان غلط فہمیوں سے متاثر تھے کہ ہر ایک عضو کے لیے ایک علمی غرض
 مخصوص ہوتی ہے، برعکس اس کے صریحاً ثابت ہے کہ بعض اعضاء اس غرض پر پہنچنے
 میں کوئی خاص فطرت میں عاجز یا آہستہ نہیں (راکونوسی) کے آثار نمایاں ہیں اور
 اکثر ایسا معلوم ہے کہ ایک ہی عضو یا ایک نظام و تخلیق کو بہت سے
 اغراض و مقاصد پر درکار کرنے کا ذریعہ گردانا جاتا ہے، چنانچہ ہم دیکھتے
 ہیں کہ "ایسا فعل ایک ہی غرض ہے۔ ہر ہمدرد ایک مکمل حیوان
 ہے اور یہی ایک ضمیمہ اس کی زندگی کو کامیاب رکھنے کے لیے بہت سے
 افعال انجام دیتا ہے۔ اور کم از کم ایک درجن مختلف افعال کا مظہر اور
 منبع ہے۔ اس کا بھی ایک ضمیمہ اس کے جن میں دل ہے، گردہ ہے، جگر ہے
 جیسٹرون معدہ ہے، اور دماغ ہے، اس سے ہر تحقیق سے ہمیں معلوم
 ہو کہ ہر ایک کوئی عضو مختلف قسم کے اعمال صحت انجام دیتا ہے جو ہمیں عجیب
 نہیں ہو، بہتیت۔ حال کے علمائے فزیالوجی و علم افعال الاعضاء ابھی یہی
 تحقیقات کے نتائج پر قائل نہیں ہوتے، وہ جانتے ہیں کہ جس قدر کم ذہنی
 کرکے ہیں مگر ہے اس سے بھی زیادہ بھی ایک مرض خاص ہو یا اگر کوئی
 شخص یہ دریافت کرے کہ حکمران فعل انجام دیتا ہے تو عام طور پر
 اس کا بھی حجاب دیا جائے گا کہ وہ مغفیرا کرتا ہے جو آنتوں میں چسپ کر
 غذا ہضم کرنے اور فضلات خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح اگر
 کوئی پوچھے کہ پتھر یا اس کو قدرت سے کس غرض کے لیے پیدا کیا ہے تو بھی
 کہا جائے گا کہ اس کے اندر ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جس کو عرق
 پتھر یا اس کہنا ہے جانیں ہوگا۔ آنتوں میں پہنچ کر ہضم غذا کے سلسلے میں
 اس عرق کا اثر نمایاں ہوتا ہے یہ دونوں جواب بجائے خود درست اور
 صحیح ہیں لیکن جگر اور پتھر یا اس کے افعال میں ایک محدود نہیں جگر کا کوئی
 صفراء کے علاوہ کم از کم نصف درجن مختلف اعمال کو انجام دینا عہدہ
 کے علمائے فزیالوجی کو معلوم ہے اور پتھر یا اس کے متعلق بھی وہ جانے
 ہیں کہ جسم کے بہت سے اغراض اس سے پورے ہوتے ہیں اگر وہ
 اعمال کی واضح تفصیل کا بھی حکم۔ ان کو ہم نہیں ہوسکتا، اور یہ بھی
 نہیں یقین ہے کہ دونوں کے افعال ایک دوسرے سے قطعاً مختلف
 ہیں۔ یہی نظریہ قوتہ غذائیت کی دیواروں پر بھی حاوی ہوتا ہے۔ چنانچہ
 مدت سے اطباء کو یہ معلوم ہے کہ اس کا ایک نہ ایک حصہ سے ایک عرق
 ہاضم پیدا ہوتا ہے جس کا فعل اور اثر اس کے نام سے ظاہر ہے۔ لیکن
 حال کی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ عرق جو ایک کیمائیہ مرکب ہے
 اور بعض ایسے افعال انجام دیتا ہے جن پر اگرچہ مطلب ہے کہ لگائے میاں
 کا وہ مدار ہو لیکن جسم کے ساتھ اس کا کچھ بھی تعلق نہیں۔ اسی طرح

ہم کیوں کہتے مگر تھے؟

دانت کہا جاتا ہے مستقل اور پاکہ دار دانتوں کی تعداد پوری تیس ہے۔ انسان کی پیتھیسی کیا بلحاظ تعداد کے اور کیا بلحاظ شکل و صورت اور سختی کے ان دندوں کی تیسری کے ضمن مطابق ہے جن کو علماء بشریح اور نظریہ ارتقاء کے قائلین "انسان نامند" کہتے ہیں اور جن کو انسان کا جدا جدا خیال کہتے ہیں (بعض علماء بشریح رانا ٹوسٹ) کا یہ بھی خیال ہو کہ انسان کے دانت بحالت موجودہ انحطاط پذیر صورت میں ہیں اور ان کی اصلی ہیئت اور کیفیت میں محتویہ فساد اور اختلال رونما ہوا ہو لیکن اس کا فیصلہ نہ تو بڑے بڑے شہروں کے طلباء و محققین کے دستی باشندوں اور یوٹو کے مہذب باشندوں کے دانتوں کا مقابلہ کرنے سے یہ مسئلہ حل ہوتا ہو۔ اس کا انحصار موجودہ نسل انسانی کے دانتوں کا نوع انسانی کے ان افراد کے دانتوں سے مقابلہ کرنے پر ہے جو ہزار ہا سال پہلے صفحہ ارض پر آباد تھے اور جن کی کھوپریاں آثار قدیمہ کے عجائب خانوں میں محفوظ ہیں مستقبل بعید کی نوع انسانی کے دانت قسم قسم کی قیاس آرائیوں کا موضوع بحث ہیں اور ان کا جائزہ اعلیٰ حسی سے خالی نہیں لیکن ضرورت طوالت کے خوف سے ہم ہر تفصیل کو نظر انداز کرتے ہیں اور صرف اتنا کہنے پر اکتفا کرتے ہیں کہ انسان کے سامنے کے دانت یعنی اس کے ثنایاں درمیانیہ اور اس کی کچلیاں مسکراہٹ کی خوب صورتی میں نمایاں اضافہ کرتی ہیں اور ان کو ان حروف کے صحیح طریقے پر تلفظ کرنے میں بڑا دخل ہے جن کا تعلق دانتوں سے ہے۔

غذا کو قابل ہضم بنادینے کے لحاظ سے قطع نظر اس کے کہ انسان منہ اور دانتوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ کامنہ معہ اس کے مشمولات و متعلقات کے غذا کو اندر دھکیل دینے کی نہایت عمدہ مشین ہے، غذا کو چبا کر کھانا ہے ضروری ہے منہ کا لعاب نہ صرف یہ کہ اس کو نرم بنادیتا ہو بلکہ اس پر ایک ایسا پکنا سا مائع ماسٹر کر دیتا ہو کہ انسان کو اس کے نگلنے اور معدے تک پہنچانے میں نہایت آسانی ہوتی ہو منہ کے اندر ہر ایک جانب تین چھوٹی چھوٹی انگلیاں موجود ہیں اور یہ لعاب ان ہی سے لیں کہ غذا کے ساتھ شامل ہوتا ہے اور ہضم طعام کا پہلا مرحلہ طے ہونا اسی کے کافی مقدار میں غذا کے ساتھ شامل ہونے پر منحصر ہے۔ جن گلیٹوں میں درم آجائے سے کھنڈ مالا ہو جاتا ہو وہ انہی گلیٹوں میں سے دو انگلیاں ہیں جو منہ کے اندر کان کے محاذی واقع ہیں۔ اس لعاب باضم کارس کر غذا کے ساتھ شامل ہونا نظام حسی کے تحت ہے اور ان اعصاب کو جن کا تعلق ان قدر لعاب کے ساتھ ہے مختلف طریقوں سے گسیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اکثر اوقات کسی مغرب اور شبی غذا کو انگلیوں سے دیکھ لیا یا اس کی خوشبو سونگھ لیا ہی ان میں تحریک پیدا

انتہائی کو عام طور پر خاص ہضم طعام کا آلہ اور ذریعہ سمجھا جاتا ہے لیکن ان کی بیرونی دیواروں میں جو چھوٹی چھوٹی انگلیاں موجود ہیں وہ حقیقت میں سفید ذرات خون کی تخلیق و تکوین کے کارخانے ہیں جن کو فرائض ہضم غذا سے باہل سمجھا جاتا ہے اور بات ہے کہ وہ فرائض بہت بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

انسان کا منہ اور اس کی زبان کے الفرض بہ حکم فعل، اکلم لا فرائض کا غیر معمولی توسع بخلوں انکلتہ انسان کو جسم کا کوئی عضو اور کوئی حصہ بے نادمہ نہیں جی کہ وہ زائدہ اعضا جس کو اکثر شارحین جسم انسانی ایک بے کار چیز سمجھتے ہیں اور نظریہ دارانہ کے قائلین اس کو حیوانی تبرک سے تعبیر کرتے ہیں، اس کے متعلق بھی عصر حاضر کے محققین کا یہ خیال ہے کہ اس کی تخلیق کسی حکمت پر مبنی ہے اور وہ جسم کی کوئی ایسی نامعلوم خدمت انجام دیتا ہے جس کو ابھی تک ہم نہیں جانتے رکھیں کہ ہمارا دائرہ علم یقیناً محدود ہے اور روز بروز جدید اکتشافات سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ بہر کیف اب ہم قناتہ غذائیہ اور اس کے متعلقات کی جہاں تک ہضم غذا کے ساتھ ہر ایک تعلق ہے تفصیل بتانا چاہتے ہیں اگرچہ اس حالت میں جب کہ کسی خاص عارضہ کی وجہ سے جڑے نہ کھلیں ناک کے راستے سے بھی ہم جسم میں غذا داخل کرتے ہیں، بعینہ جس طرح ناک کے ذریعے سانس لینا و شوار ہو جائے تو ہم منہ کو تنفس کا ذریعہ بنا لیتے ہیں لیکن بہر کیف یہ تغذیہ اور تنفس کا فیزیکی طریقہ ہے۔ غذا کا اصلی راستہ جس سے قناتہ غذائیہ میں غذا داخل کرنی چاہیے انسان کا منہ ہے۔ دیگر حیوانات کی نسبت انسان کے حیوان مطلق ہونے کی وجہ سے اس کے منہ کی ساخت بہت زیادہ پیچیدہ ہے، کہیں کہ وہ نہ صرف ادخال غذا کا راستہ ہے بلکہ نطق و کلام کا آلہ بھی ہے۔ اس کے معنی میں کہ منہ اور زبان اور دانت اور گلے کے عضلات جو دوسرے حیوانات میں غذا کی خاطر پیدا کیے گئے ہیں انسان میں ان کی تخلیق کا مقصد علم قلیتہ اس سے مختلف ہے جس سے مراد بات چیت کرنا اور انہماق تعلیم کے فرائض انجام دینا ہے۔ اسی بنا پر انسان کے حق میں یہ غیر طبی نہیں کہ وہ پیچیدہ کے فضائل خارج کرنے کے لیے منہ کے راستے سانس لے لیکن کسی کے ادخال کے لیے ایسا کہ غیر طبی اور صحیح لحاظ سے ممنوع ہے اور یہ دانش مندانہ مقولہ نئی تحقیقات کی روشنی میں بھی باطل درست ہے کہ "انسان کو جب تک کھانا یا کھانا نہ ہو تب تک وہ اپنے منہ کو بند رکھے" کام و زبان یا کام و دبان کے افعال اور خواص معلوم خاص و عام میں اس لیے ان کے متعلق کچھ زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں البتہ دانتوں کو متعلق کچھ کہنا مناسب نہیں کہ انسان میں دانت ایسے ہی جن کو عام طور پر دودھ کے

بتسلہ ہے جیسے کہ عام مردہ ہو کر نکلاں چیز کو دیکھ کر منہ میں پانی بھر آیا۔
نہ پانی پانی ہو گیا۔ یہ لعاب تیزاب کی قسم کا نہیں بلکہ اس کی ذہنی قلعی
نکالین ہے اور اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ منہ کے اندر بعض جراثیم کے
فیل ہونے سے ایسٹریڈا ہو کر دانتوں کو کھوکھلا کر دینے وغیرہ کا جو خطرہ
ہم پر وہ اس سے دانتوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ خدا کی شان! یہی لعاب
ہم اپنے منہ میں زہر ملا رہتا ہے جس کو وہ کلیوں کے ذریعے
ہماری کے طور پر کسی انسان یا حیوان کے جسم میں داخل کرنا چاہے
یہ موت کا پیغام ہوتا ہے۔

چونکہ منہ کے اندر غذا بہت تھوڑے وقت کے لیے رہتی ہے
اس لیے فیل ہونے کا اس پر بہت کم اثر ہوتا ہے تاہم منہ غذا کی ابتدا نہیں
ہے ہوتی ہے اور جیسے کہ مذکور ہے لعاب مذکور اس کو معدے تک نہایت
سانی کے ساتھ پہنچانے کا باعث ہوتا ہے۔ چنانچہ ۲۵ منٹ سے لے کر ۴۵
منٹ تک کے عرصے میں وہ معدے کے اندر بھی طرح استقرار پکڑ لیتا ہے۔
حقیقت غذا کا فیل لینا اور اس کو معدے تک پہنچانا نہایت پیچیدہ عمل ہے
ہاں اور تاہم اس وقت اور خورجے کے ارادی اور غیر ارادی عضلات سب
کے اتحاد و اشتراک سے وقوع میں آتا ہے، اور اس کا احساس نہیں اس
وقت ہوتا ہے جب کبھی عارضہ کی وجہ سے یہ نظام کسی قدر درہم برہم
ہو جاتا ہے اور وہ دوسرے تو ہم صبح و شام بے فکر سے ساتھ کھاتے پیتے
ہیں اور خیال تک نہیں آتا کہ غذا کا فیل لینا بھی کوئی دشوار بات ہو یا اس
کے لیے قدرت نے اس قدر پیچیدہ مشین بنائی اور اس کا خاص اہتمام
فرمایا ہے، غذا کے کھانے میں ہمارا اپنا ارادی عمل صرف اتنا ہے کہ قسمہ کو
زبان کی پیچ پر لاکر اس کو ذرا آگے دھکیل دیں اور پھر وٹریں تاکہ حلق کے
غیر ارادی عضلات خود بخود دھکیل انجام دیں۔ تو نائیدہ پیچیدہ مشین تیار
کمل ہوتی ہے اور پھر اس کے کسی سے اس کو اس کا استعمال سکھا یا ہو پہلے
دن سے اس کی نشیں نہایت بے تکلفی کے ساتھ خود بخود اپنا عمل شروع
کرتی ہے اور جو کام اس کے سپرو ہے اس کو نہایت خوش اسلوبی کے
ساتھ انجام دیتی ہے۔ وہ اعصاب جن کے ماتحت یہ نظام کار فرما رہتا ہے
ان کا کنٹرول مشن مرکزی محکمہ اقتدار دماغ کے نیچے حصے میں ملتا ہے
جو حرام مغز کے ساتھ ملا ہوا ہے۔

غذا غذائے میں غذا کا آگے دھکیلا جب کوئی کھانے یا پینے کی چیز ایک
جائزہ حرکت دودید کا نتیجہ ہے مرتبہ مری تک پہنچ جائے تو پھر
اس کی مشکلات کا فائدہ ہو جاتا ہے۔ یہ حلق کے تنگ برے کا نام ہے،
جس کے عضلات دندانہ دار نہیں بلکہ ہوا دار دھکیلتے ہیں اور تھوڑے وقت
ان میں جو حرکت پیدا ہوتی ہے وہ قلعہ غیر ارادی ہے جب اس میں کھانے
یا پینے کی کوئی چیز پہنچ جاتی ہے تو خود بخود وہ سکڑنا شروع ہوتا ہے

اور اس میں ایک ہونڈی حرکت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ہم کپڑے کر رہنے
سے مشابہت دے سکتے ہیں۔ اسی بنا پر اس کو حرکت دودینے کہتے ہیں جو
قناتہ غذائے اور جسم کے بعض دیگر اعضا مثلاً اسرار وغیرہ میں پائی جاتی
ہے چنانچہ قلب میں جو سکڑنے اور پھیلنے کا عمل ہر وقت جاری ہو رہا ہے
اسی حرکت دودینے کی ایک قسم ہے لیکن یاد رکھو جن میں جو متوجہ پیدا ہوتا
ہو وہ اس نوع کا نہیں، کیوں کہ شریان کے لحمی ریشے اور اس کی بانٹ
اس قابل نہیں کہ وہ حرکت دودینے کی عمل ہو سکے جن اعصاب کے ذریعے
فائدہ کا احساس ہوتا ہے وہ بہت دور تک حلق اور زخیرے میں پہنچتی ہیں
ہیں، کیوں کہ ان کی تخلیق اس لیے نہیں ہوئی کہ ہم کھانے سے لذت یاب
ہوں یہ ایک ثانوی مقصد ہے، اصل مقصد یہ ہے کہ ہم جس ذوق کے
ذریعے کسی غذا کے متعلق یہ فیصلہ کر سکیں کہ اس کو اندھا جانا چاہیے یا وہ
اس قابل ہے کہ اس کو تھوک دینا مناسب ہے لیکن جو غذا حلق اور
مری میں پہنچ جائے اس پر ہمارا کوئی اقتدار باقی نہیں رہتا، اس لیے
وہاں اعصاب ذوق کا موجود ہونا بے کار ہے۔ ہمیں غذا عضلات
حلق کی حرکت دودینے کے ذریعے چار پانچ سکند تک معدے میں پہنچ
جاتی ہے لیکن پانی یا کوئی دوسرا سیال حلق میں آرتے ہی فوراً معدے میں
پہنچ جاتا ہے۔ قناتہ غذائے کے اس عمل کو انکھوں سے اس طرح مشاہدہ
کیا جاسکتا ہے کہ ہم غذا کے ساتھ کوئی معدنی نمک مثلاً سمٹہ شامیل
کر دیں جس کی وجہ سے اس میں مزید کثافت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس
قابل ہو جاتی ہے کہ روغن شمع اس کے اندر خود کر سکیں اس طرح
ایکس رے کے ذریعے اس کا فوٹو لیا جاسکتا اور حرکت دودینے کا مشاہدہ
مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس مشاہدے نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ اس
حرکت دودینے کے رخ کو بدلایا جاسکتا ہے، چنانچہ جگہ کی کرنے والا جانور
میں خوراک کو فیل کر چنانا اسی طریقہ پر ہوتی ہے۔ غرض کہ نالی
بالآخر ایک سو رخ کے راستے پر وہ شکم میں داخل ہو کر معدے کے ساتھ
اتصال پیدا کرتی ہے جو قناتہ غذائے کا فراخ ترین حصہ ہے، اور غذا کا
محزون ہونے کے علاوہ اور بھی کئی ایک اہم فرائض انجام دیتا ہے۔ باریک
عصر حاضر کی سرجری کا یہ فتوے ہے کہ وہ انسان کے جسم کا بڑا نمک
نہیں چنانچہ اگر اس کو عمل جراحی کر کے لکیر نکال لیا جائے تب بھی انسان
زندہ رہ سکتا ہے۔

غذا کا بلونا اور تھمنا معدے کی ساخت کچھ زیادہ پیچیدہ نہیں
معدے کا خاص عمل ہے اس کا بیرونی ظاہر چند ان دیر نہیں
اس کا ڈاکٹری اور طبی نام بالترتیب پیری ٹونیم اور صفایا بطن ہے اس کی
دیواروں کی موٹائی اس کے عضلاتی غلات کی وجہ سے جو پیچھے کی طرف
سے اس غلات کے ساتھ متصل ہوا جس کو غلات داخلی کہنا جانیں

ہم کیوں کر بنے مگر تے ہیں؟

یہ گا۔ اس موخر الذکر غلاف کو اندر کی جانب سے ایک لمبی جھلی استر کیے ہوئے ہے جس پر کثرت سے چھوٹے چھوٹے اُبھار پائے جاتے ہیں اور جن کو کہ لیسٹرک جوس اور طوت معدہ، رس کرہ ختم غذا کا موجب ہوتا ہے جو معدے کا ایک راجہ قبضی کی صورت میں ہونا اس حکمت پر مبنی ہے کہ اس میں غذائی کافی مقدار بیک وقت ذخیرہ کی جاسکے اور یہیں بار بار کھانے کی ضرورت محسوس نہ ہو معدے کا ایک اہم عمل یہ ہے کہ جب غذا اس میں داخل ہو تو وہ متھنے اور بولنے کے ذریعے اس کو خلط ملط کر دے اور جب تک اس میں غذا موجود ہے وہ اپنی حرکت دودید سے اس عمل کو جاری رکھے۔ اگر بالفرض معدے کے عضلات پیلے ہو جائیں یہ پھول جائیں اور وہ اپنے عمل انہی نہ دے سکیں تو عدم انہضام غذا کی وجہ سے انسان کی زندگی دو بھر ہو جائے معدے کے نیچے مرتبہ جن اس کو انٹریولوں کے ساتھ اتصال حاصل ہے عضلاتی بافت کہ ایک سترہ موجود ہے۔ تمام تنقذہ غذا میں اس کا نہایت مضبوط اور محکم حصہ ہے اس کو انگریزی میں پالیوس کہتے ہیں اور اس کا عمل ایک ہی نظمیابی کا ہے، چنانچہ جب تک غذا اس قابل نہ ہو کہ اس کو انٹریول کو سپرد کیا جائے تب تک وہ غذا کے ایک قطرے کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ انہضام غذا کا وہ مرحلہ جو معدے کے اندر انجام پاتا ہے اس کی طوالت چند گھنٹے کی ہوتی ہے۔ اس اثنا میں نہ تو غذا آگے بڑھنے پاتی ہو اور نہ وہ پیچھے کی طرف ہٹتی یا کسی اور طریقے پر معدے سے نکلنے پاتی ہے۔ معدے میں اجزایہ غذا کی خاصیت نہیں اور نہ اس کی تخلیق اس مقصد کے لیے ہوتی ہے اس مرحلے پر پہنچنے کے لیے غذا کو اولیٰ ایک متنازل طے کرنے پڑتا ہے۔ اس کا کام غذا کو کھانا رکھنا، اس کو کھانا اور بولنے، اس کی ایک وقت تک حفاظت کرنا، اور اس کے ہضم میں بہت بڑی حد تک مدد دینا ہے۔ جیسے کہ پہلے مذکور ہوا اس گھنٹیوں کا باضم لعاب غذا کی ہمرابی میں یہاں معدے میں بھی پہنچ جاتا جس کو معدے کا کھنا اور زیادہ نرم کر دیتا ہے۔ اور اس متھنے اور بولنے کی بدولت اس میں سے ایک خمیر اُٹھتا ہے جس کو الائی کی اصطلاح میں ٹائین کہتے ہیں۔ اس کا عمل یہ ہے کہ وہ غذا کے نشاستہ کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے اگر بالفرض غذا میں نشاستہ کا جز موجود نہ ہو مثلاً دودھ، تو اندر دردت اس کا عمل مطلق رستا ہے لیکن اگر غذا کا جز جو عظیم نشاستہ و شکر والی آٹا، تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس کا ہضم بھییں پر عمل میں آئے، کیوں کہ اس آگے کے متنازل میں نشاستہ کو ہضم کرنے اور اس کو شکر میں تبدیل کرنے کا کوئی انتظام نہیں

معدے کا کیمیائی عمل لیسا بڑی ہیں
انجام نہیں دیا جاسکتا

غذا کے اس طرح بولنے
جانے کے بعد گیسٹرک

جس نکتہ شروع ہوتا ہے جس میں بانڈر و کلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے جس کا معدے میں پایا جاتا بظاہر ایک غیر معمولی واقعہ ہے معلوم یہ ہوتا ہے کہ دوا شکر میں جو خاص قسم کی گھٹیاں موجود ہیں وہ سوڈیم کلورائیڈ یعنی کھانے کو نمک پر پاچا انڈال کر اس سے ایسڈ نہ کو رہا لیتی ہیں لیکن ان کا یہ عمل اس نمک پر نہیں ہوتا جو ہماری غذا کے ساتھ شامل ہو کر معدے میں پہنچتا ہے، بلکہ اس کا عمل اس نمک پر ہوتا ہے جو اس سے سابق غذا کے ساتھ ساتھ جدم اصل ہضم کو طے کر کے خون میں شامل ہو چکا ہے اور خون کے ساتھ سیال صورت میں شریانوں کے اندر دھور کر رہا ہے سوڈیم کلورائیڈ ایک متنا مضبوط اور محکم کیمیائی مرکب ہے اور اگر کسی بڑے سے بڑے ماہر کی جوتے بھی یہ کہو کہ وہ اپنے عمل میں سوڈیم کلورائیڈ کو تحلیل کرنے کے اس سے بڑا دھور کلورک ایسڈ تیار کرے تو وہ اس کو محال مطلق اور ناممکن تائے کہ کسی معدے کی گھٹیاں روزمرہ کی غذا ہضم کرنے کی خاطر روز کے روزانہ ایسا کلورک ایسڈ بنا لیا کرتی ہیں جس کی کانوں کان کسی کو خبر تک نہیں ہوتی معدے میں بانڈر و کلورک ایسڈ کے ظہور میں آجائے پڑا میں کاسل موقوف ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسڈ کے ساتھ اس کو تصادم ہے اور اس کا عمل قلعوی۔ حوال میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے ساتھ ہی یہ نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسم کے اعمال کیمیائی میں میوٹا نیچرل سوزوئیت ہوتی ہے۔ چنانچہ وہ یہ سازش نامہ بن جلتے ہیں کہ تیراب بننے کے لیے نقلی سہولت کرنی پڑتی ہے اور اعلیٰ بنانے کے لیے تیراب سے مدد لینے کی ضرورت ہوتی ہے اس بنا پر یہ ممکن ہے کہ لعاب دہن جو ایک قلعوی سیال ہے طبعی طور پر گیسٹرک جوس کے ظہور میں لانے کا باعث ہو جو ایک ایسڈ ہے۔ اس کے یہ حصے ہیں کہ جتنا بھی غذا کو اچھی طرح چھایا جاتا اتنا ہی اچھا ہے۔ ایسا کرنے سے لعاب مذکور کثیر مقدار میں خارج ہوگا اور نہ صرف انہضام طعام کا ابتدائی مرحلہ خیر و خوبی کے ساتھ طے ہوگا بلکہ ہضم طعام کے دوسرے مرحلے پر معدے کے اندر بھی وہ ایک بہتر عمدہ معاون ثابت ہوگا۔ علاوہ ازیں مذکورہ بالا نظریے کے مطابق یہ بھی قرین قیاس ہے کہ معدے میں جب غذائی مواد ایسڈ سے اثر پذیر ہو چکے ہیں تو اس کے بعد ان کا معیار میں پہنچنا اس بات کا محرک ہوتا ہے کہ انٹریول اور سنگریاس سے وہ عرق اچھی طرح نکلے لگتا ہے جس کا رس کر نکلتا ہضم طعام کے لیے نہایت ضروری ہے اور جس کی قلعویت میں شک نہیں اس سے تم نے سمجھ لیا ہوگا کہ اعمال ہضم کا تمام تر سلسلہ ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ اور اس کی مختلف کڑیوں کا وجود ایک دوسرے پر منحصر ہے اس باہمی ارتباط کا لحاظ رکھنا فلکسٹر اور طبیب کے لیے ازیں لازم ہے معدے میں جو خمیر اُٹھتا ہے اس کو ٹیپسین کہتے ہیں ساتھ ہی یہ امر قابل ذکر ہے کہ جسم میں جتنے بھی مختلف قسم کے خمیر پیدا ہوتے ہیں

کا دائرہ عمل محدود ہوتا ہے، چنانچہ معدے کا پیچیدہ غذا کے اس جز کو ہضم کرنے کے لیے ہے جس کو پروٹین کہتے ہیں، اور اگرچہ ہڈیوں کو کلورک ایسڈ اس عمل میں اس کا معاون ہے، پیچیدگی پروٹین کو ہضم کرنا اس کا اپنا کام ہے۔ ہڈیوں کو اس میں دخل نہیں۔ اس کا اثر تدریجی ہوتا ہے اور بسا اوقات کھانے کے بعد جاتے ہیں لیکن چونکہ غذا انٹریوں میں داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتی اس لیے پائورس بھی انٹری اس کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ نعل ہضم کی معدے میں مکمل ہو جاتی ہے لیکن یہ غلط ہوتا ہے کہ ایک تو نشاستہ دار غذاؤں پر معدے کا براہ راست کوئی اثر نہیں ہوتا، دوسرے یہ کہ جڑی جڑی کے اندر قطعاً غیر ہضم ہوتی ہیں، تیسرے یہ کہ معدے میں جو مخصوص خمیر یعنی پیسین پیدا ہوتا ہے وہ اتنا قوی الاثر نہیں کہ تنہا اس کام کو دے سکے بہر حال نعل ہضم کا اہم حصہ جھولی آنت میں انجام پاتا ہے جس کا محل وقوع معدے کے ساتھ متصل ہے اور وہ دیکھنے میں اس طرح معلوم ہوتی ہے گویا سانپ لٹلی مار کر سویا پڑا ہے۔ اس کی لمبائی کسی ایک گز سے اور وہ قناتہ غذائیں کا طویل ترین حصہ ہے۔ برخلات اس کے بڑی آنت جو اس سے نیچے واقع ہے گواس کی چڑائی زیادہ ہے۔ لیکن اس کا طویل بہت کم ہے اور نعل ہضم کے لحاظ سے بھی اس کو چند انہیت حاصل نہیں۔ ان دونوں آنتوں کے مقام اتصال پر زائدہ دود ہے۔ پایا جاتا ہے جو لٹا کر صرف کا نہیں رہی زائدہ جس میں اگر رطوبت فضلیہ بھروس ہو جائے تو اس میں ورم پیدا ہو کر سخت درد و تکلیف کا باعث ہوتا ہے، اسی عارضہ کا نام اپینڈیسیٹائٹس ہے اور علیلہ جراحی کے بغیر اس کا علاج آسان نہیں۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جس سے فضلہ خارج ہوتا ہے مائے ستیم کہلاتا ہے اور یہیں پر قناتہ غذائیں ختم ہو جاتی ہے۔ بڑی آنت کے متعلق ایک روئی ڈاکٹر مینی کوٹ کا یہ بیان ہے کہ وہ قناتہ غذائیں کا خطرناک حصہ ہے، کیوں کہ وہ مضر جزائیم کا گھر ہے جس میں وہ بھلتے پھرتے ہیں اور ان کی سمیت خون میں شامل ہو کر ہمارے لیے زہمت و تکلیف کا باعث ہوتی ہے، علاوہ انہیں چونکہ انسان میں دیگر حیوانات کی نسبت غذا کا فضلہ بہت کم ہوتا ہے اور اس آنت میں اس کے لیے کافی سے زیادہ گنجائش ہے، اس لیے وہ فضلہ اس کی دیواروں پر اس قدر باندھ نہیں ڈال سکتا کہ اس میں حرکت دودید پیدا کر کے فضلہ کو باسانی خارج کرنے میں مدد دے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ جس میں آج کل جذب دینا کا تصور ہر ایک شخص مبتلا نظر آتا ہے۔

انسان کا معدہ و کمان صحت
جراثیم کا مقتل ہے
لیکن نہایت ہوشیار و پختی، اور کارآمد حصہ ہے۔ اس کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ اور قدرت نے اس کا یہ انتظام کیا ہو کہ اس کو

بالائی سرے پر جو غذا کا نعل ہے پائورس کا محافظ سپاہی کھڑا کر دیا ہے۔ کسی حالت میں بھی غیر ہضم غذا کو جس سے اس کی نازک بابت کو تکلیف یا نقصان پہنچے کا احتمال ہو اس کے اندر نہیں داخل ہونے دیتا۔ ہاں خوب یاد آئے۔ معدہ ایک اور اہم خدمت جسم کی انجام دیتا ہے۔ اس پر جو مضر کلورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے وہ قوی الاثر قاتل جراثیم ہے، اس پر جو مضر اور جہلک جراثیم اس میں پہنچتے ہیں ان کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے اور ان پر پیشل صادق آتی ہے کہ چوہے کی جب قضا آتی ہے تو وہ ملی کے گھر جاتا ہے۔ مگر بکلوسیس ایسوی ایسٹن نے مختلف تجربات اور کئی تحقیقات کی روشنی میں معدے کے متعلق یہ نظریہ قائم کیا ہے۔ یاد رکھو ایک کاہل تن درست آدمی ہی کا معدہ یہ فیڈل انجام دے سکتا ہے جو غذا معدے کو چھوڑ کر انٹریوں میں داخل ہوتی ہے وہ کیوں کہلاتی ہے جس کے لیے نہ صرف یہ ضروری ہے کہ اس کو معدے میں اچھی طرح بولی گیا ہو بلکہ یہ بھی لازم ہے کہ وہ غذا مضر صحت جراثیم سے پاک و صاف ہو کر انٹریوں میں داخل ہو، ورنہ خود انٹریوں کے مبتلائے مرض ہونے کا اندیشہ ہے۔ ان معلومات کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہڈیوں کو کلورک ایسڈ ایک شیش ہا کیسیائی مرکب ہے۔ جھولی آنت میں جو ہضم خمیر پیدا ہوتا ہے اس کی نوعیت بالکل جدا گانہ ہے، اور آج کل کے تحقیقی اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جس جگہ کے متعلق پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ وہاں صرف ایک خمیر پیدا ہوتا ہے اب نئے تجربات اور تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ وہاں نصف درجن سے کم مختلف انواع خماں پیدا نہیں ہوتے۔ دن بدن ہمارے علم میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور یہی ایسی علمی بے باکی کا اعتراف کرنے میں ذرا بھی تاثر نہیں۔ گو جھولی آنت کا یہ انوکھا خمیر ایک اہم چیز ہے، تاہم صفرا جس کا منج جگر ہے اور وہ عروق جو نیکریاس سے رس کر نکلتا ہے، ان دونوں کی اہمیت اس سے زائدہ ہے۔ تم چھوٹے چھوٹے ہو کہ لعاب دہن کی بدولت ایسی غذا اعلق سے نیچے اترتے نہیں پانی کہ نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے کا مکمل شروع ہو جاتا ہے اور میں سے بھی عیال جاری رہتا ہے، اب ہم تم کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس کی مکمل انٹریوں میں اس موخر الذکر عروق کے ذریعے ہوتی ہے جو نیکریاس سے رس کر نکلتا ہے، اسی طرح ہمیں بتایا جا چکا ہے کہ غذا کے اس جز کا ہضم جس کا نام پروٹین ہے معدے کے اندر پہن کے ذریعے عمل میں آتا ہو لیکن اس کی بھی مکمل انٹریوں کے اندر عروق نیکریاس کے ذریعے ہوتی ہے۔ انٹریوں کے مشمولات پر چونکہ قنویت غالب ہوتی ہے اس لیے پیسین امعا میں پہنچ کر اپنا مکمل جاری نہیں رکھ سکتا۔ اسی عروق مذکور کا یہ بھی عمل ہے کہ وہ مواد خمیر کو جب وہ امعا میں داخل ہوتے ہیں ہضم کر کے اس قابل بنادیتا ہے کہ وہ خون میں جذب ہو کر جز و بدن ہو سکیں۔

یاد رکھو اس سے پہلے ان مواد پر عمل ہضم کا مطلق اثر نہیں پڑتا اور وہ اپنی اصلی حالت میں یہاں پہنچتے ہیں۔

یہ تمام اعمال اگرچہ انتروں میں انجام پاتے ہیں لیکن ان کا اپنا کام کچھ اور ہے اور بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے، چنانچہ غذا جذب کرنے کا عمل جو تمام نظام ہضمی کا اصل مقصد ہے انہی چھوٹی آنتوں کا فعل ہے۔ ہماری زندگی کا تمام تر انحصار اسی انجذاب غذا پر ہے، بذات خود نہ تو کھا نا پینا ہمارے لیے مفید ہو سکتا ہے اور نہ فعل ہضم اس وقت تک بار آور واد و نتیجہ خیز سمجھا جاسکتا ہے جب تک کہ غذا خون میں جذب ہو کر اور جسم کے کونے کونے تک پہنچ کر جزو بدن ہو یہ انجذاب عمل حیویہ سے ہے، یہاں تک انیسویں صدی کا مادہ پرست جو جسم کے ہر ایک عمل کو اس حد تک طبعی سمجھتے تھے گویا وہ ایک بے جان شین کے حرکات ہیں، وہ بھی اس نظریے کے قائل نہیں تھے کہ غذا ہضم ہونے کے بعد خود بخود انتروں کی دیوار سے خارج ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے، بلکہ وہ بھی اس کو کل حیات کہتے تھے (لیکن اب تو بیسویں صدی کے محققین اور سائنس دانوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ وہ مادہ پرست علماء سائنس جو جسم کا اندر و روح کے تصرف کے منکر ہیں قطعاً باطل پر ہیں)۔ چھوٹی آنت کی دیوار کو اندرونی جانب لاکھوں کی تعداد میں نئے نئے اُبھار پائے جاتے ہیں جو بظاہر ردیوں سے دکھائی دیتے ہیں لیکن کسی طاقت و خوردبین میں ان کو دیکھا جائے تو اس طرح معلوم ہوتا ہے گویا وہ انگلیوں کو برسر ہیں جو دستانوں سے ڈھکے ہوئے ہیں ان کی ترکیب ایک خاص قسم کے غلیات سے ہوئی ہے جن کا مرکزی نقطہ بہت گہرا ہوتا ہے اور ان کو دو مختلف قسم کے عروق شریعہ (بال کی طرح باریک دوگن) سے اتصال حاصل ہے، ایک خالص خون کی شرائین ہیں اور دوسری وہ باریک گلیں ہیں جن میں رطوبت مائید لفاوہ بھری رہتی ہے۔ ان موخا لہ کر گلوں کو عروق لیسینہ کہتے ہیں۔ وہ تہمییہ یہ ہے کہ جس رطوبت پر مشتمل ہوتی ہیں اس کی رنگت اور اس کا قوام دودھ کے مشابہ ہوتا ہے۔ اتفاقات معدیہ کے غلیات مواد ہضم کی ترکیب

میں جب شکست و بکثرت کرتے ہیں، اس سے پہلے وہ فعل ہضم کے اثر سے صابون اور گلیسرین کی صورت میں تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں، چنانچہ اتفاقات مذکورہ کا یہ عمل ہے کہ اس مواد کو ایک نئی صورت بخش کر عروق لیسینہ کے سپرد کر دیتے ہیں۔ اس حالت میں اس کا نام کیلوس ہے۔ اس کے دوسرے قیمتی مشمولات کو انتروں کا بیرونی غلاف انہی غلیات کے ذریعے جذب کر کے خون میں شامل کر دیتا ہے۔ اس کی کیفیت اس قدر پیچیدہ اور دقیق ہے کہ اس کی تشریح کرنا ہمارے لیے ناممکن ہے، لیکن بہر حال جو کچھ ہم نے کہا یہ ایک امر واقع ہے عمل ہضم نے غذا کے پروٹین کو جس مواد میں تبدیل کر دیا ہے اتفاقات معدیہ کے غلیات اس کو بے کراس سے ایک نئے قسم کا پروٹین تیار کرتے ہیں جس کو انسانی پروٹین کہا جاتا ہے، کیوں کہ اس مخصوص نوعیت کا پروٹین سوائے انسان کو کسی دوسرے حیوان کے جسم میں نہیں پایا جاتا، یہی پروٹین خون میں جذب ہو کر جسم انسانی کے مختلف اجزا کا تغذیہ کرتا ہے۔ بہر حال یہ پروٹین خالص غلیات مذکورہ کا عمل ہے، اس سے پہلے وہ کسی غذا میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ اور بات ہے کہ افریقہ کے آدم خور وحشی باشندے جب انسانی گوشت کو اپنی غذا بناتے ہیں تو پروٹین مذکور بھی ان کی غذا کا ایک جزو ہوتا ہے۔ یاد رکھیے ہمیں زندہ رکھنے والا یہی انسانی پروٹین ہے، دوسری قسم کے پروٹین ہمارے لیے زہر قاتل ہیں اور جسم صبح کا یہ تقاضا ہوتا ہے کہ جلد از جلد ان سے مخلصی حاصل کرے۔ البتہ انسانی دودھ میں بھی انسانی پروٹین موجود ہوتا ہے، اس لیے اگر خون میں براہ راست اس کا انجکشن کیا جائے تو وہ آدمی کے لئے مفید و صحت بخش غذا ہو سکتا ہے۔ بہر کیف عمل انجذاب جو چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے اس کی مختصر کیفیت ہم نے بیان کر دی ہے اور اسی پر قناتہ غذا (ایلیمنٹری کنال) کا بیان ختم ہوتا ہے۔

(ماخوذ از بک آف باپولر سائنس)

ترجمہ: جناب مولانا عبدالرحیم صاحب کلاچی

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

ادارہ	پہاڑوں پر چڑھائی
موسیو اقبال حسین	دور رس
حکیم حافظ نسیم الدین	آسان مطلب
ترجمہ	معلومات
ایڈیٹر	سوال و جواب
اشرف صوبی	حکیم پوری

برائے اشاعت	پہاڑوں پر چڑھائی
مختلف زبانوں کے شیکلے	امام رازک
امام رازی رحمۃ اللہ علیہ	امام رازک
کی معرکتہ لارائیف کا ترجمہ	امام رازک
ایک سو بیس سال کا امریکی حبشی ذہوان	جیک شیری
جائینوں کے متعلق انہما حقیقت	مشر آرا ایم بنگلم
دیا بیس (نیم افسانہ)	موسیو اقبال حسین

امراض حادہ کا قدرتی علاج

از سٹین لے لیفٹ این - ڈی - ڈی - ۱۰

پیش کیے جاسکتے ہیں جن کا علاج جراثیم سے بے نیاز ہو کر کیا گیا اور وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس کے علاوہ یقینی طور پر ہم امراض حادہ میں مبتلا مریضوں کا صحیح و قدرتی طریق علاج کر کے محسوس نتائج کی روشنی میں یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ مرض حادہ سے صحت پانے کے بعد مریض پہلے کی یہ نسبت زیادہ تندرست ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہمارے نظریہ کے مطابق اگر دوائی علاج سے طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ جسم کے فاسد مادوں کے خارج کرنے کے لیے کرتی ہو نہ دیا جائے گا تو ایسے مریض کے جسم کے تمام فاسد مادے یا تو اس کے جسم ہی میں جل جائیں گے یا پھر خارج ہو جائیں گے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد اسے پہلے سے کہیں زیادہ تندرست ہونا چاہیے۔

لے ہمدرد صحت :- آخر جس بات کو ہم بار بار کہتے تھے کہ ایلو پیتھک طریقہ علاج نے جو امراض شدیدہ اور عزمندہ دونوں میں شارٹ کٹ نکالے ہیں، یہ ایک دن رنگ لائے بغیر نہیں رہیں گے اور نظریہ جراثیم جن پر ان شارٹ کٹوں کی بنیاد رکھی ہوئی ہے بے بنیاد سا ہو کر رہ جائے گا اسے اب اہل یورپ بھی اگرچہ بعد از خرابی بسیار ہی - شدت سے محسوس کرنے لگے ہیں کہ جراثیم کش دوائیں کھلانے سے ہل مرض جاتا نہیں بلکہ دب جاتا ہے۔ ہل چیز کسی بیماری کے مخصوص جراثیم نہیں ہیں جن کی طرف ایک طبیب کو توجہ کرنی چاہیے بلکہ وہ فاسد مادیے مادے ہیں جن کو خارج کرنے کے لیے طبیعت ایک خاص نقطہ پر پہنچ کر یک سخت ایک شدید جدوجہد میں لگ جاتی ہے جسے طبی مہطلدج میں مرض حادہ یعنی ڈائکونٹیزینز کہتے ہیں۔ اب چونکہ یورپ والوں کو یونانی طریقہ علاج سے کچھ تو تعصب ہو کر کچھ ہمارے صحیح طریق پر اس کے بیش نہ کر سکے کی وجہ سے ناواقفیت ہے چنانچہ انھوں نے اس طرف تو غور کیا نہیں کہ لاؤ دنیا کے دوسرے طریقہ ہائے علاج کو بھی دیکھیں کہ ان کے ہاں امراض حادہ کا علاج کس طریق پر کیا جاتا ہے۔ اس کے بجائے کچھ دوسرے معقول طریقے دریافت کرنے کی کوشش کی۔ قدرتی علاج ان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر کہیں یہ لوگ ہمارے

صحت و بیماری سے متعلق لوگوں میں اس قدر غلط خیالات پھیلے ہوئے ہیں کہ اگر آپ آج ذہین سے ذہین آدمی کو بھی قدرتی علاج کا سیدھا سادہ فلسفہ سمجھانا چاہیں تو وہ مطمئن نہ ہو گا اور کسی طرح یہ بات اس کی سمجھ میں نہ آئے گی کہ مرض حادہ ایک ریٹینڈ محض طبیعت کی اس کوشش کا نام ہے جو وہ جمع شدہ ذریعے مادوں کو خارج کرنے یا جسم ہی میں جمائے دینے کے لیے کرتی ہے تاکہ نظام جسمانی کی فعلیت میں ان سے جو بگاڑ پیدا ہو گیا ہے وہ رفع ہو جائے اور زندگی کا پیسہ پھر درست ہو کر چلنے لگے۔

اگر ان سے کہا جائے کہ بھائی مرض حادہ لاحق ہو جانے میں کوئی خطرہ نہیں ہے بشرطے کہ صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور یہ توصیت میں زندگی کو بیماری کی ٹھیکڑوں سے بچانے والی ہے تو لوگ حیرت زدہ ہو کر ہمارا منہ تکنے لگتے ہیں کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا ہے کہ ایک شخص جو واقعی طور پر بیمار ہے اس کی دوا دارو کرنے کے بجائے اسے محض پھلوں کے رسوں اور ترکاریوں پر زندہ رکھنے کی کوشش کی جاتی ہو قبض کی دوا دینے کے بجائے ایما سے مدد لی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں عزمندہ دوا سے جو طبی پردیگنڈہ ہوتا چلا آ رہا ہے اس نے انسانی دماغ میں یہ بات ٹھنڈی ہے کہ مرض حادہ ایک ایسی بیماری کو کہتے ہیں جو چھوت سے لگ جاتی ہے اور یہ کہ جراثیم اس قسم کی بیماریوں کا سبب ہوتے ہیں۔ بعض بعض بیماریاں تو اس قدر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں کہ علاج پذیر ہو ہی نہیں سکتیں۔ عرض اس تمام پردیگنڈے کا آج یہ حاصل ہے کہ انسان بغیر دوا کے علاج کا سرمے سے کوئی تصور ہی دماغ میں نہیں لاسکتا۔ میں کہتا ہوں اگر نزلہ زکام انفلوئنزا، ہنونیٹیا اور میخادی بخار وغیرہ محض جراثیم ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے تو اس سبب کے دریافت ہو جانے کے بعد ان کے علاج میں ذرہ برابر بھی کوئی دقت نہ ہوتی۔ لیکن یہاں واقعہ یہ ہے کہ ان بیماریوں سے متعلقہ جراثیم کی فوج کی فوج کو ہلاک کرنے کے بعد بھی بیشتر حالات میں مریض کو مکمل طور پر تلام نہیں ہوتا۔ اس کے مقابلہ میں ہزاروں ایسے کیسز

بقیہ فٹ نوٹ پر

امراض حادہ کا قدرتی علاج

امراض حادہ تو سب اوقات پر لے مرض تک کو اچھا کر دیتے ہیں یہ قاعدہ کی بات ہو کہ کسی ایسے شخص کو جو پہلے سے کسی پرانے عارضہ میں مبتلا ہے اگر کوئی شدید مرض لاحق ہو جائے تو اس کا پرانا مرض دب جاتا ہے۔ اور جب مرض حادہ کا بھی طریقہ پر علاج کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کی مرمت و درستی کا کام بھی شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جسم اچھی خاصی توت حاصل کر لیتا ہے اور پرانا مرض پھر نہیں ابھرتا۔

اس سلسلہ میں چند مریضوں کا حال درج ذیل کرتا ہوں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کس طرح ایک پرانا مرض مرض حادہ کے پیدا ہونے سے جاتا رہتا ہے اور کس طرح مرض کی شدید صورت جسم کے فاسد مادوں کو خارج کر کے پائے امراض تک کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ پہلا کیس ایک سینٹ لیس سالہ شخص کا ہے اور میرے اس بیان کی بنیاد اچھی مثال ہے کہ مرض حادہ کا اگر بھی طریقہ پر علاج کیا جائے تو وہ مرض حالت مرض کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

یہ شخص کافی عرصہ سے وجع مفاصل و گھٹیا میں مبتلا تھا اور قریب قریب اپنا چ سا ہو چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے اسے

بقیہ فٹ نوٹ ۱۱ :- طریقہ علاج کو سمجھنے کی کوشش کرتے

تو شاید قدرتی علاج اس قدر زور نہیں پکڑتا۔ اور دوائی علاج

سے انھیں اس قدر نفرت نہ ہو جاتی کہ کسی بیماری میں بھی اس

کے استعمال کرنے کا خیال نہ آتا۔ ہمارا علاج تو بالکل ہی کام کرنا

ہو جو قدرتی علاج کرنا ہے۔ بس فرق اتنا ہے کہ قدرتی علاج میر

نا کام ہونے کے امکانات زیادہ ہیں اور صحیح قسم کے دوائی علاج

میں امکانات ناکامی بڑی حد تک کم۔ دوا طبیعت کی کمک پر

ہمہ وقت حاضر رہتی ہے تاکہ اگر فاسد مادوں سے جنگ میں

طبیعت کمزور پڑنے لگے تو دوا وقت پر پہنچ کر اس کی مدد کرے

اس سے ناظرین یہ نہ سمجھیں کہ ہم قدرتی علاج کے

خلاف ہیں۔ دوائی علاج کے تو ہم بھی زیادہ قائل نہیں۔ ہمارا

بھی یہی طریقہ ہے کہ جہاں تک ہو سکے معمولی سمیٹی نکال سیف

یا ذرا ذرا سی بات پر دوا استعمال نہ کی جائے۔ کہیں محض خافہ

تو کہیں ناسخ کے ساتھ سبز یوں اور پھیلوں کے رس ایک آدھ

سہتہ دے کر مریض کی نگرانی کی جائے تاکہ طبیعت غالب آجے

جو تو دوا دینے کی ضرورت نہیں لیکن اگر طبیعت مغلوب ہوئی

معلوم ہو رہی ہو تو فوراً دوا سے مدد لی جائے تاکہ مریض

جلد صحت پا کر کھڑا ہو جائے۔

جواب دے دیا تھا۔ اس کے تمام جزو نہایت سخت ہو گئے تھے، خاص طور پر گھٹنے اور ٹخنے۔ ۸ سال سے وہ غریب اس موذی مرض میں مبتلا تھا اور باوجود باقاعدہ علاج و معیہ کے اس کی حالت روز بروز گرتی ہی جا رہی تھی۔ میرے پاس علاج کے لیے آیا تو میں نے اسے اپنی مخصوص قدرتی علاج پر ڈال دیا۔ کچھ سہتہ تو وہ ٹھیک رہا۔ ایک روز اچانک اسے شدید بخار لاحق ہو گیا۔ جو علامات و قرائن سے تب گھٹیا معلوم ہوتا تھا۔ ابتدائی کچھ دن تک تو اس کا پھر پھر ۱۰۲ سے ۱۰۴ درجہ تک رہا۔ لیکن بارہ روز صاحب فراش رہنے کے بعد اس طرح کہ ایک کھیل بھی اڑ کر اس کے منہ میں نہ لگی اور نہ کوئی دوائی علاج ہوا اس کا پھر پھر نابل ہو گیا اور سیارہ کی تمام علامات بھی جاتی رہیں۔ اس دوران میں سلسلہ علا ہم نے جو کچھ کیا وہ بس اسی قدر تھا کہ ہم روزانہ اس کے انڈ کر دیا کرتے تھے اور سیخ نیم گرم پانی میں جھگو کر اس کا جسم صف کر دیا کرتے تھے۔

اب دوبارہ دن کے بعد اسے ہوش آیا تو اس نے مجھے کہا کہ تو اس کے جزو دن میں اب وہ سختی باقی تھی اور نہ وہ اب بلا تکلف ہاتھ پیروں کو حرکت دے سکتا تھا اس بعد صحیح غذا و ورزش سے جب اس کے جسم میں مزید قوہ آگئی تو اب وہ میلوں بغیر کسی تھکن وغیرہ کے چل سکتا تھا اور روزانہ ٹھیس تک کھیل سکتا تھا۔

دوسرا کیس ایک ۵۸ سالہ عورت کا جو کمرس۔

کچھ دن پہلے اسے معمولی زکام ہوا۔ شروع شروع میں تو وہ

اس قدر تکلیف دہ نہ تھیں۔ چنانچہ اس نے بھی کچھ زیادہ

نہیں کی اور کمرس کی تیاری میں لگی رہی۔ کچھ روز بعد تکلیف

علامات ظہور میں آنے لگیں سخت کھانسی شروع ہو گئی

جب تک بلغم کا اخراج نہ ہو لیتا اسے چلنے نہ آتا۔ روز

تکلیف دہ علامات شدید سے شدید تر ہوتی جا رہی تھیں

وہ ابنا روزمرہ کام برابر کرتی رہی۔ جنوری کی ۳ تا ۴

کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اب وہ چلنے پھرنے۔

معدود ہو گئی تھی اور صاحب فراش تھی۔ اس موقع پر

بلد گیا۔ میں نے باقاعدہ معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ۳

پر بخار ہے نفخ بہت تیز چل رہی ہے اور سینہ

دائیں جانب شدید قسم کی تکلیف تھی اور سانس

وقت سے آ رہا تھا۔ کھانسی اس قدر شدید نوعیت

خون کا دباؤ اب بھی نارمل سے بہت زیادہ تھا۔ ان ہی دنوں میں اسے میعاد ہی بخار شروع ہو گیا۔ اس پر اس کا اور اس کے دوست و اعزہ کا مہر کا پیالہ لبریز ہو گیا اور وہ طبی امداد حاصل کرنے کے لیے سخت معر جوئے لیکن میں نے انھیں روک دیا اور درخواست کی کہ یہاں دوائی علاج کا کوئی موقع نہیں ہے۔ آپ لوگ خاموشی سے دیکھتے جائیے کہ کیا ہوتا ہے۔ مجھے یقین تھا کہ اس وقت جو مریض کو میعاد ہی بخار ہوا ہے یہ بخار اس کے کچھ نہیں ہے کہ طبیعت نے قوت پکڑ جانے کے بعد ان زہریلے و فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی ہے جو سین میں خلط علانیہ کی وجہ سے جسم ہی میں رہنے کے لیے روکے گئے تھے۔ تین مہینہ تک مکمل غذا سے پرہیز کیا گیا۔ تمام علامات رستہ رستہ جاتی رہیں اور دیکھے کہ طبیعت کی اندرونی صفائی کی اس کوشش کے نتیجہ میں خون کا دباؤ صحیح ہو گیا ہے۔ آنتوں کی فعلیت برقرار ہو گئی اور مریض بالکل تندرست و توانا ہو گئی۔

اب اسی مریض کا اگر دوائی علاج کیا جاتا تو پھر مرض دب جاتا، اور وہ غریب ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ایک مزمن بیمار ہو کر رہ جاتی۔ اس کیس نے اس حقیقت کو نہایت اچھی طرح واضح کر دیا کہ اگر مرض حادہ میں دوائی علاج کی مداخلت سے بچایا جائے اور فقط قدرتی علاج کیا جائے تو مریض کا نظم جسمانی فاسد و زہریلے مادوں سے بالکل پاک و صاف ہو جاتا ہے اس کے بعد اگر وہ چاہے تو اپنی بھی زندگی کو بہتر سے بہتر بنا سکتا ہے۔

اس کے بعد ایک اور کیس پیش کرتا ہوں یہ اس حقیقت پر روشنی ڈالے گا کہ مرض حادہ کے ہو جانے سے زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا، بشرطے کہ صحیح طریقہ پر مرض کا علاج کیا جائے۔ یہ ایک ۱۶ سالہ نوجوان لڑکی کا کیس ہے جو تپ گھٹیا میں مبتلا ہو گئی تھی۔ علامات بھی صاف صاف اسی مرض کا تپ دے رہی تھیں جس ڈاکٹر نے پہلے ہی روز اس کا معائنہ کیا تھا اس کا علاج نہیں کرایا گیا۔ علاج کے لیے لڑکی کو سر پرستوں نے مجھے بلایا۔ میں نے بھی دیکھتے ہی تپ گھٹیا تشخیص کیا۔ مریض کو ستر پر آرام سے رہنے کی ہدایت کی اور سوائے پانی کے کچھ نہیں دیا۔ ہاں ہر تیسرے روز اینا اور روزانہ پیسج سے جسم کی صفائی کا التزام کیا۔ دس روز تک تو برابر تیز بخار ہوتا رہا، اور جڑوں میں درد و سوجن وغیرہ علامات بھی دس روز تک کچھ زیادہ ہی تکلیف دیتی رہیں۔ لیکن دسویں روز سے کچھ آفاقہ سامعہ میں

کو ڈھیر کیے ڈالتی تھی۔ زبان پر تپ ہی ہوئی تھی اور اشتہا کا نام و نشان نہ تھا۔

میں نے فوراً مریض کا کھانا پینا بالکل بند کر دیا اور ستر پر آرام کرنے کا سخت حکم سنایا۔ البتہ پانی اور چھلوں کے غرقوں کی اجازت دے دی تھی۔ سوائے اینا کے جو ہر تیسرے روز دیا جاتا تھا اور روزانہ پیسج کے ذریعہ جسم کی صفائی کے کوئی دوا دار نہیں دی گئی۔ ابتدائی چند دنوں میں تو علامات کچھ خراب ہی رہیں بخار اور بھی تیز ہو گیا اور اسی طرح نفس بھی تیز چلنے لگی اور مریض شدہ قسم کی مکروری اور تکلیف میں مبتلا رہی۔ ساتویں روز سے اس کی حالت کچھ رو بہ اصلاح ہوئی۔ علاج بدستور ہی رہا۔ کافی سولہ روز کے بعد علامات مرض بالکل جاتی رہیں اور مریض کی طبیعت بھی بحال ہو گئی اس کے بعد چھل اور نوکاریوں کا شہد بادیایا اور چند دن بعد سے آہستہ آہستہ ٹھوس غذا پر ڈال دیا۔ مریض اب بڑی اچھی حالت میں تھی بلکہ بیمار ہونے سے پہلے کی نسبت اس کی صحت بہت اچھی تھی۔

ایک اور کیس کا حال آپ کو سناؤں۔ ایک عورت ہمارے پاس فشارِ رالدم یعنی خون کے دباؤ دلپذیر بشرط کی شکایت لے کر آئی۔ اس کا وزن بہت زیادہ تھا اور قوت کی بھی سخت کمی تھی۔ اس کی سہتری سنی تو معلوم ہوا کہ سال بھر پہلے وہ بالکل اچھی تھی اور اسے کوئی شکایت نہ تھی۔ بس شروع میں اسے جس زمانہ میں وہ سپین گئی ہوئی تھی، میعاد ہی بخار کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا پہلا علاج کرایا گیا تو مرض جلد ہی دب گیا۔ لیکن انگلستان و شٹے ہی اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اس کی آنتوں نے ٹھیک ٹھیک کام کرنا چھوڑ دیا اس کا وزن بڑھنے لگا اور وقتاً فوقتاً درد اور درد ان سر کے گلے ہونے لگے۔ پہلے تو اس نے مقامی ڈاکٹر سے علاج کرایا، لیکن جب اس سے بھی کچھ فائدہ نہیں ہوا تو ایک ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کیں۔ اس نے کافی تفصیلی معائنہ کیا اور فشارِ رالدم یعنی خون کا دباؤ تشخیص کیا۔ پھر مبینہ آنجیکشیوں اور دواؤں کے ذریعہ اس کا علاج ہوتا رہا لیکن مرض میں کوئی تخفیف نہیں ہوئی، بلکہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

میں نے حالات معلوم کرنے کے بعد خود معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ آنتوں میں سدرے اڑے ہوئے ہیں اور خون کا دباؤ ۲۲۰ درجہ پر ہے یعنی ۸۰ درجہ زیادہ۔ اس کا قدرتی علاج شروع کیا گیا پہلے ہی روز مریض کی حالت میں فرق محسوس ہونے لگا۔ چار مہینہ کے علاج کے بعد اگرچہ مریض کی عام صحت بحال ہو گئی تھی، لیکن



ہمدرد کی ایجاد

مستورین
رجسٹرڈ

ہونے لگا اور اٹھارہ روز کے مکمل غذائی پرہیز کے بعد احساس
بھوک واپس آنے لگا اور اسی وقت سے ہم نے ہلکی غذا دینی
شروع کر دی۔ اس وقت سے جب ہم نے اس کا علاج کیا تھا
ٹھیک تین ہفتہ بعد وہ بلنگ سے اٹھ بیٹھی اور ادھر ادھر
پھرنے چلنے لگی۔ اس کے بعد محض غذائی احتیاط اور ورزشوں کے
ذریعہ اس کی صحت ایسی بنی کہ اس سے پہلے کبھی نہ تھی اب وہ
پہلے سے بھی زیادہ طاقت ور و توانا تھی اور یہ بھی نہ جانتی تھی
کہ بیماری کہتے کسے ہیں۔

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ طبی سائنس تپ گھٹیا کو کس
قدر خطرناک مرض سمجھتی ہے۔ اور اعداد و شمار پر نظر ڈالنے سے
بھی یہی پتہ چلتا ہے کہ مزاروں مریض ہر سال اس بخار کی غلامی
جاتے ہیں۔ دوائی علاج کی صورت میں بیماری کا سلسلہ تین
چار ماہ تک چلتا ہے۔ اگر مریض سچ بھی گیا تو عہدہ کے لیے اس
کا قلب کمزور ہو جاتا ہے اور نہیں کہا جاسکتا کہ وہ کب کوئی خوف
ناک صورت اختیار کرے۔ لیکن قدرتی علاج کی صورت میں
موت کا تو بہت ہی کم امکان ہے۔ اور اس کے بعد اثرات
ہمیشہ اچھے ہی ہوتے ہیں۔ زیر نظر مریضہ کا صحت یاب ہونے
کے دو مہینہ بعد ایک ماہر قلب نے معائنہ کیا تو بتایا کہ اس کا قلب
بالکل نارمل اور صحیح حالت میں ہے۔ لہذا ہم بلا خوف تردد یہ کہہ
سکتے ہیں کہ امراض عادیہ نہ موت کا امکان ہے اور نہ اس کے
بعد اثرات صحت کو خراب کرنے والے ہوتے ہیں۔ لیکن یہ
سب کچھ اسی صورت میں ہو گا کہ دوائی طبی علاج کی مداخلت
سے مریض کو بچایا جائے اور خاص قدرتی علاج کیا جائے۔
آپ یقیناً جانے کہ مرض عادیہ اس کی اپنی حالت پر چھوڑ دینے
سے صحت یقینی ہے اور ہمیشہ مریض اچھا ہی ہو جاتا ہے۔

آپ کی تیار کی ہوئی مستورین درحقیقت عورتوں کے
لیے ایک نہایت مفید اور حیرت انگیز دوا ہے۔ اسے پیش کر کے
آپ نے عورتوں کے لیے ایک بڑا کام کیا۔

سیلان الرحم اور ایام کی کمی یا زیادتی اور انکی
بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب
ہوتی ہے بلکہ اس سے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتی ہیں
عام صحت خراب ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے
بھوک غائب ہو جاتی ہے، ہڑبھوٹن رہنے لگتی ہے
حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا دار و مدار
اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

مستورین عورتوں کی اسی تکلیف کو
لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے
باہر مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید
کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور
سائنسی فنک مرکب ہے۔

قیمت فی نشی (دوا کرکس) صرف ایک پیہ
مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے۔

عرفان حاقظ مولفہ شری یت شیا ما چرند اس
اس کتاب میں خواجہ حافظ شیرازی
کے کلام کے مطابق عشق حقیقی کی مکمل تعلیم اردو میں پیش کی گئی
ہے۔ یہ ایک بے نظیر روحانی تحفہ ہے۔ عرفان حافظ کا پیش نامہ
جناب رائٹ آنر بیل منترج بہادر سپروٹ لکھا ہے۔ نیز جناب
مرزا بیگم صاحبہ دام پور نے اس کو پسند فرمایا کہ
مولفہ کو ایک گراں قدر عطیہ عطا فرمایا ہے۔

قیمت ایک پیہ، علاوہ محصول ڈاک
ملنے کا پتہ ۱۶۴۹ دسال اسٹریٹ، دہلی

ہمدرد دواخانہ، دہلی

تیمارداری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے

نرسوں کی کانفرنس میں سرجو گنڈر سنگھ کا خطبہ

۴۰۰۰ ہے اور ان میں بھی صرف نصف کے قریب تربیت یافتہ ہیں۔ چھوٹے شفا خانوں کی حالت تو اور بھی خراب ہے۔ وہاں بیس چار پائیوں کی نگرانی کے لیے آپ کو ایک تربیت یافتہ نرس لے گی۔ آج سے بیس برس پہلے یہ دلیل پیش کی جا سکتی تھی کہ سماجی نصیبات کی وجہ سے اور اس لیے بھی کہ عورتوں میں تعلیم کہے نرسوں کی کافی تعداد میسر نہیں آرہی لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندوستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کے تقرر کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منظم اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشے کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لیے بہتر رہائش کا انتظام کی کس قدر ضرورت ہے؟ آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کئی مقامات پر اس سلسلے میں کئی اہم مشکلات پیش آرہی ہیں۔ تاؤ فیکہ رہائش کا معمول انتظام نہ کروایا جائے اور ان کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دیے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشے میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے۔ گزشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو کچھ معیار سامنے رکھنے کے لیے لکھا تھا اور میری اطلاع ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلے میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں۔ خوشی کا مقام ہے کہ ممبئی اور یو۔ پی میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی سپرنٹنڈنٹ (نگراں) ۱۹۴۱ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس اساسی کی منظوری دے دی گئی ہے۔

۲۰ نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کو نئی دہلی میں ٹرسٹ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا دتربیت یافتہ نرسوں کے کل ہند ادارے کی ۳۴ ویں کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے محکمہ صحت و تعلیم کے ممبر آرنہیل سرجو گنڈر سنگھ نے فرمایا کہ آج سے چالیس سال پہلے تو یہ کہا جا سکتا تھا کہ عورتوں میں تعلیم کی کمی اور سماجی نصیبات کی وجہ سے تیمارداری کرنے والی عورتوں کا کافی عملہ مہیا نہیں ہو سکتا۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آج یہ غدر پیش نہیں کیا جا سکتا۔ اس میں شک نہیں کہ اگر رہنے کے مناسب انتظامات ہوں اور نرسنگ سروس کے حالات بھی اطمینان بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے کافی تعداد میں تعلیم یافتہ خواتین آسکتی ہیں۔“

سرجو گنڈر سنگھ کی تقریر ذیل میں درج ہے۔

۱۔ اس قسم کی نرسوں کے ایسوسی ایشن کا افزودہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کس حد تک نرس کے کام کے محدود مفادوں سے بالاتر ہو کر آئندہ پر نظر ڈال سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ کے ایسوسی ایشن کے مقاصد ایسے ہی وسیع ہیں۔ آپ نے جو رہائش میں مختلف انتظامات کی ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔ حاضرین کے سامنے مجھے ہندستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چنداں کہنے کی ضرورت نہیں ہو۔ بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے میڈیکل سروسز نے کی ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ اس ملک کے بڑے اسپتالوں میں ایک لاکھ ہزار مرعضوں کے لیے پانچلوں کی گنجائش ہے۔ معذرتی حال ملک کے حصار کے مطابق ان اسپتالوں میں نرسوں کا عملہ دو یا تین پانچلوں کے مرعضوں کے لیے ایک نرس کے حساب سے ۵۱۰۰۰ چار پائیوں کے لیے ۱۶۰۰ نرسوں کا ہونا چاہیے۔ لیکن ان کی موجودہ تعداد

سروس کے حالات

یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے۔ اس وقت جب کہ سبک دوشی عمل میں آ رہی ہے سول نرسنگ سروسز کو لیے تربیت یافتہ اور تھوڑی تربیت والی نہایت کثیر خواتین امیدواروں کی حیثیت سے حاصل کی جاسکیں گی۔ جب تک زیادہ عملے منظور نہ کیے جائیں اور سروس کے حالات کو استحکام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں جلد اضافہ نہ کر دیا جائے یہ امیدوار خواتین جن کی بھرتی کی توقع ہو اس سروس سے دل چسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودہ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے، جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودہ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائے گا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لیے ایک ہندوستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکول ترقی کر کے کالج بن سکتا ہو جو ہسپتال کے انتظام اور نرسنگ کی تعلیم دینے کے لیے عملیں کو نصاب پڑھانے کا نیت صحت عامہ کی نرسنگ کی تربیت کا آغاز کرے گا۔ دہلی میں نرسنگ کے انتظام کا اسکول قائم ہونے سے پہلے جس کا مقصد یہ تھا کہ فوجی نرسنگ سروسز کی ضروری پوری کی جائیں، ہندوستان میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اس اسکول کو زیادہ مستقل بنیاد پر قائم کرنا اور تربیت کے معیار کو بلند کرنا ضروری ہے تاکہ اس میں جو تربیت دی جائے اس کی وجہ سے ہسپتال کا انتظام جلد بہتر ہو جائے اور ہندوستان میں آزمائشی طور پر نرسوں کا کام کرنے والی خواتین کو مناسب تربیت دی جاسکے۔ جیسا کہ جنرل اس نے بتایا ہے ہم بیرونی ملکوں میں نرسوں کی تربیت کا چھوٹے پیمانے پر بندوبست کر چکے ہیں۔ برطانیہ کے بعض ممتاز ہسپتالوں کے اشتراک عمل سے یہ انتظام کیا گیا ہے کہ آئندہ سال سے ہر سال ۳۲

آزمائشی طور پر کام کرنے والی نرسوں کو تربیت دی جائے گی۔ یہ آموزگار نرسیں برطانوی آموزگار نرسوں کے ساتھ ایک ہیے حالات میں تربیت حاصل کریں گی۔ اکثر نرسیں ہندوستان میں تربیت حاصل کریں گی لیکن جب تک خود ہندوستان میں اعلا تربیت کی سہولتیں میسر نہ آئیں نرسوں کی ایک محدود تعداد کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ چند ایک منتخب سند یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لیے انتظام کیا گیا ہے اور ملاقات برطانیہ بھیجی جاتی ہیں۔ ان میں سے دو "سپیشلٹیز" کا نصاب مکمل کریں گی اور دو ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کریں گی۔

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبے

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سرچرٹ بہرہ کی ذمہ داریات جیلڈ سروسے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آئندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور امید ہے کہ عنقریب اس کی رپورٹ پیش ہو جائے گی۔ ہم کمیٹی کے ارکان کے بے حد شکرگزار ہیں جنہوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے عوام کی اس خدمت پر کافی توجہ صرف کی۔ ان ارکان میں سے اکثر غیر سرکاری اشخاص ہیں جنہیں ادب بہت سے کام ہیں۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہم ۳۱ کمیٹی کی رپورٹ کا بے صبری سے انتظار کر رہے ہیں کیوں؟ تجدید کے منصوبوں میں صحت عامہ کی سروسوں کی اصلاح بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اگلے موسم بہار اپنے عہدے سے سبک دوش ہونے سے پہلے یہ کام مکمل کر جاؤں۔

علاج معالجے کی سروسیں

تھما کے تحقیقاتی کمیشن نے حال میں اس اظہار کیا تھا کہ زراعت پیٹ لوگ اگر بیماری کے باعث اور ذہنی طور پر کم زور ہو چکے ہوں تو وہ پھلنے پھولنے اور کرنے والی جماعت نہیں بن سکتے۔ یہی بات شہری طبقہ صاف آتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی علاج

نرسنگ سروس کی ترقی بھی شامل ہے۔ کچھ دن ہو سچ میں نے ایک جگہ پڑھا کہ ایک نرس میں مندرجہ ذیل صفات موجود ہونا چاہیے خوش خلقی - وقار - اطاعت - صبر - ضبط - ہمدردی - ڈھب - سچائی - ایثار - کفایت اور ذاتی صفائی۔ اگرچہ یہ ایک بہت شکن فہرست ہے لیکن یہ صفات اسی میں جن کی روزانہ کاروباری زندگی سے عطا ہوئی ہیں اور ان کی ملکیت ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سی صفات اسی میں جن کی روزانہ کاروباری زندگی میں ضرورت پڑتی ہے لیکن کوئی کام ایسا نہیں ہے جس میں کہ ان صفات کی اتنی زیادہ تعداد میں اور مسلسل ضرورت پڑتی ہو جتنی کہ نرسنگ یعنی تیمارداری کے کام میں۔ تیمارداری یا نرسنگ دراصل دنیا کے شریف ترین پیشوں میں سے ایک پیشہ ہے جس میں ماں کی محبت اور دیگر مارا نہ جذبات خد خلق کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس قانون نے جو لہڈی آف دی ہیپ کہلاتی ہے یعنی فلوئس نائٹنگیل نے مشعل راہ بن کر اپنے ملک کی خواتین کے دلوں میں خدمت خلق کا جذبہ بیدار کر دیا اور آج دنیا ان برطانوی خواتین کی بہت ممنون ہے جنہوں نے اس "لہڈی آف دی ہیپ" کے نقش قدم پر چل کر خدمت خلق کی ہے۔ اب ہندوستان کی خواتین کو اس طرف بلایا جا رہا ہے کہ وہ اپنے ملک کے مردوں اور اپنے ملک کی عورتوں کی خدمت کا بیڑا اٹھائیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سینکڑوں خواتین بیماروں اور معیبت زدہ لوگوں کی خدمت کے لیے قدم بڑھانے سے دریغ نہیں کریں گی۔

ہم راک فیلر فاؤنڈیشن کے ممنون احسان ہیں کہ انہوں نے نرسنگ کی اہمیت کو پہچان کر تجربہ کار سرجینٹ کارون کو فار ایسٹرن ہیمر کے عملے میں ہسپتال اینڈ منسٹر ٹر مقرر کر دیا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپ کا ایسوسی ایشن اس نرسنگ کام کے انجام دینے میں کامیاب ہو جسے وہ نرسنگ کے پیشے کی ترقی اور ہندوستان میں نرسنگ کی ترقی کے لیے انجام دے رہا ہے، میں نہایت مسرت کے ساتھ اس کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں

جنگِ طب مکمل فائل

وزن ۸۵ ٹونہ - محصول لاک ۹ - قیمت عام میزبان ۹
ناظم مکتبہ ہمدرد صحت، دہلی

سروسوں کی اصلاح کریں۔ انہیں وسعت دیں اور ایسا انتظام کریں کہ ساری کی ساری وسیع دیہاتی آبادی ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ ماحول سے تعلق رکھنے والی صحت عامہ کی سروسیں مثلاً پانی کی رسد اور صفائی جو کسی طبقے کی صحت کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیزیں ہیں زبردست اصلاح کی محتاج ہیں۔ اس طرح صحت کی انسدادی سروسوں کو بھی ترقی دینے کی شدید ضرورت ہے۔ یہ سروسیں ایسی ابتدائی مراحل ہی طے کر رہی ہیں۔ یہ پڑھ کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ایسی بیماریوں کو جنہیں روکا جاسکتا ہے نہ صرف بنگال میں بلکہ دوسرے صوبوں میں بھی ۵۰ ہزار سے لے کر ۵۰ ہزار تک جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ صحت کی سروسوں کو درست اور منظم کرنے میں رپیہ خرچ ہوگا لیکن صحت ہر چیز کی تلافی کر دے گی اور جب اس امر کا احساس پیدا ہو جائے گا تو رپیہ خود بخود آنا شروع ہو جائے گا لیکن اسے اتنا روپیہ جمع نہ ہو جتنی ضرورت ہے لیکن اس قدر رپیہ ضرور جمع ہو جائے گا جس سے موجودہ صورت حالات کو کافی حد تک سدھارا جاسکے البتہ یہ ضرور ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لیے وقف نہیں کر دیتیں، اس وقت تک کوئی کام پائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فی صدی بنتا ہے۔ یا یوں سمجھیے کہ ان کو پرتی کس ہزار لے لے سے کچھ اور خرچ آتا ہے۔ مجھے بتایا گیا ہے کہ دوسرے ملکوں میں لگ بھگ پندرہ فی صدی کی نسبت کو مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ جو اعداد و ارقام حکومت کی طرف سے صوبوں کو دی جائے گی وہ صحت عامہ کے زبردست پروگرام کو ترقی دینے کے لیے کافی نہیں ہوگی۔ اس لیے ضرورت ہے کہ صوبہ جات خود اپنے محاصل میں سے اس پروگرام پر معمولی رقم خرچ کریں۔

مجھے اندازہ ہے کہ میں تیمارداری اور نرسنگ کے اس موضوع سے جو زیر بحث تھا کچھ دور چلا گیا ہوں لیکن یہ قدرتی بات ہے کہ چونکہ آپ اس سروس سے متعلق ہیں جو صحت پر قرار رکھنے سے متعلق ہے اور سروسوں میں ایک اہم معاون سروس ہے اس لیے آپ کا ان وسیع ترقیوں اور اصلاحات سے بڑا زبردست ربط و تعلق ہونا چاہیے جن میں

صافی



خون صاف کرنیکی
سب سے بہتر قدرتی دوا

بیسویں صدی کی ”ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنیوالی
ملکی اور غیر ملکی دواؤں کو قطعی پیچھے چھوڑ دیا ہے۔“

حکیم ویداور ڈاکٹر صاحبان نے منفقہ طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ ”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید، موثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔ یہ نبض شناس اور نابینائی کا کھٹکھٹا پٹنہ مریضوں کو اب ”صافی“ کا مشورہ دیتے ہیں، کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیویں قسم کی لمبی چوڑی دواؤں میں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن میں صافی دکھاتی ہے۔ اتنی موثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا اور بوڑھا جو ان عورت و مرد سب اسے ملینان سے مستعمل کر سکتے ہیں۔

طرزوں ۱۔ ہندستان کی بڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود ہے جو یورپ اور امریکا کی اچھی سے چھ دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی بڑی بوٹیاں ہی ہیں جو سیمیم میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ ”طرزوں“ خاک پاک ہند کی ایک بوٹی کا جوہر ہے۔ تجربات اور لے ثابت کیا ہے کہ طرزوں کا اثر براہ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً اثر کر رہو جاتی ہے اور اس وقت دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو مٹا کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل جاتے ہیں اور بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ”طرزوں“ ہمدرد دریافت“ صافی کا بڑا اہم جز ہے۔

تبیاری کا کمال :- ”طرزون“ گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر

کو زل کر دیتی ہے۔ اس لیے سائنس کی مدد سے لیبوریٹری میں اس کا جزو موثر دائرہ کرنے والا حصہ کمال محنت سے
نہیں کیا گیا ہے اور پھر اسے ہنرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا۔ اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں
جو اس کے اثرات کو قائم رکھتی ہیں اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنہیں ”طرزون“ فنا کرتی ہے۔ قدرتی راستوں،
(پسینہ، پیشاب، پاخانہ) سے خارج کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، آنتوں، گردوں اور گلیٹیوں کو نظام درست کرتی
خون اور جلد کی بیماریاں :- مہاسے، داد، چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے، خارش،
کن پھیہ، گھلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چیچک، کسی جگہ سے پیپ نکلنا یہ سب خون اور جلد
کی بیماریاں ہیں ان کے لیے صافی - صرف صافی - استعمال کرنی چاہیے۔

پُرانا قبض :- آنتوں میں اگر پاخانہ رک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع
ہو جاتا ہے۔ مختلف بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔ طبیعت صاف نہیں رہتی دوسرے
تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔

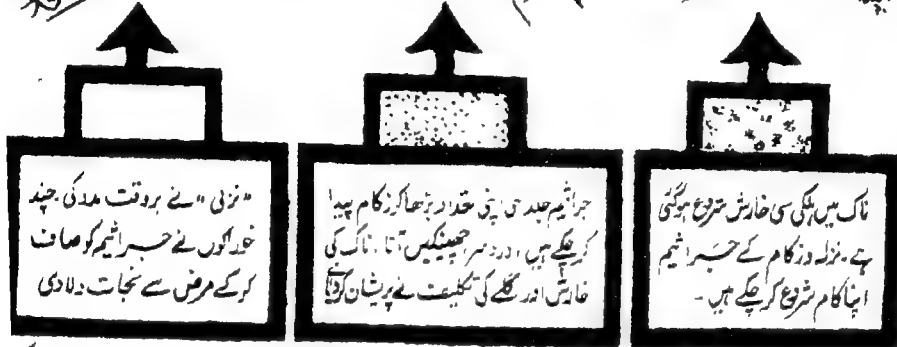
موسم کی تبدیلیاں :- ایک موسم جاتا ہے دوسرا اس کی جگہ آتا ہے۔ یہ دستور ہے۔ ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ
ایسا ہوگا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرمی گرمی رہنے لگتی ہے، دل اچٹ
اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے موقعوں پر ”تن درست“ اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔



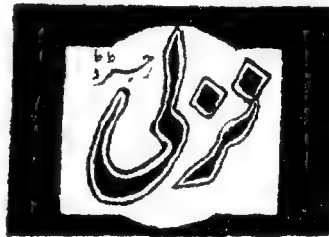
خون صاف چہرہ گلاب :- نرم وازک چہرے پر جب

مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے تو خوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے
یعنی کی موت ہو کر آپ ایسا کیوں ہونے دیں ایسے موقعوں پر صافی کو
مضبوطی سے یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو حسن کو ختم کرنے پر تلی ہوئے
ہیں ”جسم بدر“ کر دیگی۔ ”بہمد دریم“ ایسے موقعوں پر سونے پر سہاگہ
کا کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ -
ہندستان میں ہر جگہ سٹاکسٹوں کی ضرورت ہے
شرائط طلب کیجیے

سیلز منیجر بہمد روحت دواخانہ لیبوریٹری، دہلی



نزلہ وزکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے
جبرائیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جبرائیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی
جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں درم پیدا کر دیتے ہیں
درم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع
ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے



یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ وزکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تداویر اور دوا کے ذریعہ سے ان جبرائیم کو ہٹا
کر دیا جائے تاکہ درم دور ہو جائے۔

نزلہ ہمدرد کی خاص ایجاد ہے۔ جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔
دوا کی چند خواہشیں نہ صرف حسبِ جبرائیم کو فنا کرتی ہیں، بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلہ
ہوتے ہیں، انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں سن منیظیر ایجاد کار رہنا ضروری ہے

قیمت: ۱۰ فی شیخی (دو خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

ٹیلی فون نمبر

ہمدرد دواخانہ، دہلی

تارکاپور، ہمدرد، دہلی

بچوں کا فالج

ہیں یا ایک مریض آفریں یا مہربک حقیقت بن سکتے ہیں۔ بچے ہیں یہ معلوم کرنا چاہیے کہ دونوں میں سے کون سی صورت حال صحیح ہوگی۔ جب طبی سائنس کسی مخصوص بیماری کے متعلق فیصلہ کن طریقے پر یہ کہہ دیتا ہے کہ ”اب یہ چادر سے چھپے ہوئے لباس کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اب اس سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے“ تو ہمارا دماغ ایک سکون حاصل کر لیتا ہے لیکن بد نصیبی یہ ہے کہ اب تک انسان کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کو اس آسانی کے ساتھ نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اور وہ اب تک مہربک حقیقتوں ہی کی شکل کھتی ہیں اسی کے دوسرے سرے پر گویا اس خوف ناک احصاء حقیقت کا پتہ ہلکا کرنے کے لیے کچھ ایسی مشہور بیماریاں کی فہرست بھی ہے جن کے متعلق ہم بہتر معلومات حاصل کر چکے ہیں اور جو ہمیں اس قدر خوف زدہ نہیں کرتیں مثلاً کھسرا، گل سوئے وغیرہ۔ اگرچہ ہم ان کو پیدا کرنے والے جراثیم کا پتہ نہیں لگا سکے ہیں تاہم جانچائی حیثیت سے امراض پر قابو حاصل کر لیا گیا ہے۔ ان امراض میں اس غیر معلوم عنصر کی موجودگی کے باوصف تجربے نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ متمدن ممالک میں ان سے مریضوں کی موت واقع نہیں ہوتی۔ اس لیے جب ہم یہ سننے میں کسی کو گھبرائے ہوئے ہیں تو ہم پریشان نہیں ہوتے بلکہ مسکرا دیتے ہیں۔

ان دونوں انتہائی حالتوں کے درمیان ایک وہ جس میں خوف و اندیشے کا عنصر سب سے زیادہ ہوتا ہے اور دوسرے وہ جس میں کوئی تشویش پیدا نہیں ہوتی، بہت سے امراض ایسے ہیں جن میں خوف کا عنصر مختلف مقداروں میں ہوتا ہے اور بعض مرتبہ بڑی شدت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ بیماریاں وہ ہیں جن کی نوعیت کے متعلق کچھ معلومات تو حاصل ہیں مگر سب کچھ معلوم نہیں اور بعض حالت میں بیماروں کو سخت ترین نقصان پہنچاتی ہیں اور اکثر ہلاک بھی کر دیتی ہیں۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ جب اس درمیانی ڈمرے کی بیماریاں کسی آبادی میں پھیلی جاتی ہیں تو خوف پیدا کرنے والا عنصر اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ حقیقی خطرے سے کہیں زیادہ خوف و ہراس عوام میں پھیلا دیتا ہے۔ اس دہشت زدگی کے باعث لوگ بہت سی ازبجی اور قوت کار کردگی ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

جب ایسے لوگوں پر جو دنیا کے ایک گوشے میں رہتے ہیں کوئی بڑی آفت مثلاً زلزلہ یا طوفان یا کوئی مہلک وبا کی بیماری نازل ہوتی ہے تو دنیا کے دوسرے لوگ کچھ بول چال اور خود کو محفوظ رکھ کر پھر ان واقعات سے غافل ہو جاتے ہیں۔ لیکن یکا یک پھر ان کے ضمیر کی طرف سے ان کے کانوں میں طرح طرح کی صدائیں آنے لگتی ہیں۔ ایک آواز کہتی ہے ”یہ آفت تو تم سے بھی قریب ہے۔ کیا تم بھول گئے کہ تمہارا پیارا لڑکا اسی آفت زدہ علاقے میں سفر کر رہا ہے اور دوسری آواز کہتی ہے ”ہاں۔ مگر یہ تو ممکن ہے کہ اس طرے کی شدید وبا کے لیے کوئی قرنطینہ بنایا جائے۔ اب تک معالجوں نے اس سلسلے میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کی ہے۔ ممکن ہے یہ وبا ہی مریض تمہارے لڑکے پر بھی حملہ کرے یا کبھی خود تمہیں بھی نہ چھوٹے“ ان فرض و آرام دہ اور طمانیت بخش محو فوراً غائب ہو جاتا ہے اور اندیشہ و خوف کی گھڑی اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ خوف بڑھتا جاتا ہے اور بالآخر دہشت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور ایسے لوگ اب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس کی متعلق کچھ نہ کچھ کرنا چاہیے۔ ان کے خیال میں بہترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ دوسروں سے حالات دریافت کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر دوسرے لوگ کچھ بتا دیں گے تو یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ جب میں بچہ تھا تو میرا خیال بھی ایسا ہی تھا۔ مثلاً جب گھر گھڑا ہٹ کی کوئی آواز میری سمجھ میں نہیں آتی تھی یا میں یہ معلوم نہیں کر سکتا تھا کہ تار ایک کمرے میں سفید سی ایک ڈرائی شکل کس چیز کی ہے تو خوف زدہ ہو کر کسی بڑے آدمی سے ان کے متعلق حالات معلوم کرنا چاہتا تھا اور جب مجھے یہ بتا دیا جاتا تھا کہ گھر گھڑا ہٹ حقیقت میں آئس کریم کی مشین کے چلنے کی آواز ہو اور تار ایک کمرے میں کھوئی پر ایک زنا نہ لباس ہے جو سفید چادر سے ڈھک دھا گیا ہے تو مجھے تسکین ہو جاتی تھی اور میں آرام سے سو رہتا تھا۔

مگر جب ہم خود صاحب اولاد ہو جاتے ہیں تو وبا کی امراض ہمارے لیے دوسنی رکھتے ہیں وہ یا تو ہمارے بچوں کے لیے ”سفید چادر سے ڈھکے ہوئے لباس“ کو مانند ہو سکتے

(۲)

اس میں کوئی شک نہیں کہ آج جو مرض اس صورت حال کی بہترین مثال پیش کرتا ہے وہ بچوں کا فالج ہے۔ اس کا نام ہی والدین کے دلوں میں دہشت ڈال دیتا ہے لیکن اگر ہم اپنے اہلی نظریے کی طرف رجوع کریں کہ ان کی دہشت کس حد تک جائز ہے اور اس میں فاضل خوف زدگی کا عنصر کتنا ہے تو ہم فوراً اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ عوام کی معلومات اس مرض کے متعلق اتنی نہ کافی و ناقص ہیں کہ جب تک ان کو صحیح حالات بتائے نہ جائیں ان کی خوف زدگی پر اعتراض نہیں کیا جاسکتا۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ اس مرض کو "بچوں کے فالج" کا جو نام دیا گیا ہے وہ غلط ہے یہ مرض صرف بچپن کے زمانے کے لیے محدود نہیں ہے بلکہ بعض بوجواؤں و درہانوں بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اس کے حملوں کی سب سے زیادہ تعداد بچپن سالانہ اور چند سو سال کی فزول کو دہشت زدہ کرتی ہے اور مختلف مائی علاقوں ہمتہ و کرناٹک اور کی ریورٹ یہ بھی ہے کہ تیسری صدی سے ساڈھری صدی قبل میں عضلات نقص و مفلوج ہو جاتے تھے، انگریزوں پر چھوڑا ہو کہ لڑکوں کے دوسرے امراض کی نسبت یہ مرض اس قدر عام کہا جاسکتا ہے کہ اس کا جواب مشکل ہے اس لیے یہ بت سے مفلوج مریضوں کی حالت پر بھیجی جاتی ہیں جانی اس لیے ان کی تعداد عامہ تیاروں میں داخل نہیں ہوتی۔

لیکن وہ اطباء جو اس بیماری کا جسے خالص طبی مصطلح میں "پولیو میایٹس" کہتے ہیں وہ بھی علاقوں میں وسیع اور عام مظاہرہ کرتے ہیں اس امر پر متفق ہیں کہ آبادی پر اس کے حملوں کی شرح بالآخر کے حملوں کی شرح کے برابر ہے اور وہی نقطہ نگاہ ہے یہ امر حیرت انگیز ہے کہ سنہ ۱۹۵۱ء میں نیویا کی آبادی یوں کے فالج کا جو شدید وبا کی حد ہوا تھا ان کا تین سبب استیاب آبادی بہت زیادہ نہ تھا مثلاً نیویارک کی آبادی تقریباً ۱۰,۰۰,۰۰۰ نفوس پر مشتمل تھی۔ ان میں بچوں کے فالج کی حملوں کی تعداد ۲۰۰۰۰ تھی جن میں ۳۰۰۰ جیسے جہلک ثابت ہوئے تھے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ایک ہزار میں ایک سے کچھ زیادہ لوگوں کو بیماری کا اور تین ہزار میں ایک شخص کے مرنے کا خطرہ لاحق ہو گیا تھا۔ اس سے یہ تعجب ہوتا ہو کہ لوگوں میں اس قدر دہشت زدگی کیوں پھیل گئی تھی!

اس کے اسباب دو ہیں ایک تو یہ کہ یہ مرض بہت تیزی سے آتا ہے اور جو مگر لاپتہ مریضین پر حملہ کر دیتی ہے ایسی حالت میں جب کہ مریض پہلے کھٹے پہلے مریض ماضی تن درست و توانا ہوتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جب یہ مرض بچپن کو تو والدین کی پریشانیوں بہت بڑھ جاتی ہیں اور اندر اندر کے مستقل طور پر محذور و سبک ہو جانے کا خیال ناخوشی ذہن واریوں کے باعث انسان کو خوف زدہ کر دیتا ہے اور اس کی امیدوں کا چراغ کل ہو جاتا ہے۔

ایک بڑی مثال یہ ہے کہ درجہ اولیٰ سے سب سے کم سب سے پہلے اس امراض عطا ہونے سے روتھس ہوس اس سے زیادہ بڑا اور درست ہے اور نہایت سبب سے ہی کہ ایک ماضی یا غیر فطری ماقدور وقت چھوٹی جھپٹے سے اور سب سے بڑے لڑکوں پر پانچویں حملہ کر دیتا ہے اور جب تک آتی ہے تو پھر باطل کا خوش اور مجبور و بے بس، کم مائی دینے کا حقیقت میں ہی وہ تصویب تھی جو پہلے پہل دینے سے آتی تھی یہی سبب ہے کہ ان بیماری کی اندر و دھڑکنے سے ۱۹۵۵ء میں اس پر یہ بیماری امراض طالع رکھی تھا۔ اس کے اپنے منہ میں اس طرح کے جہنم دینے بچوں کا مشاہدہ کیا تھا جن کے متعلق یہ حیرت انگیز بات لینی تھی کہ بچہ رات کو سوئے سے پہلے اچھا خاصہ اور تن درست تھا اور صبح کو تب سوکر اٹھا تو مفلوج ہو چکا تھا۔ اس ڈراؤنے اور ہیبت ناک فالج کو سب لوگ دیکھتے تھے اور لرزہ برتا رہا ہو جاتے تھے۔

اس حقیقت کے باوجود کہ اس بیماری کی ظاہری علامت فالج ہی تھی، اندر و دھڑکنے اس کے متبعی ہونے کا امکان بھی محسوس کر لیا تھا۔ لیکن افسوس کی بات یہ کہ اس بیماری کے متعلق اس فاضل طبیب کی مختصر کہ جسے فیہ تحریریں اس زمانے کے جنیہ سالوں کی فائوں میں کم ہوئیں۔ بعد میں اسلٹ کارٹ (جبرسنی) کے ایک سرچون جیکوب وان ہین نے اس فالج پر ایک قابل قدر اور وسیع مقالہ سپر و فلم کیا اور اس میں اپنے معالجاتی طریقے بھی بیان کیے۔ الغرض پھر بھی اس مرض کے فالجی پہلو ہی پر زیادہ زور دیا گیا۔ لیکن وان ہین نے اس کے ساتھ ساتھ اپنے یہ مشاہدہ بھی قلم بند کر دیا تھا کہ بہت سے واقعات ایسے ہوتے ہیں کہ فالج کے آنے سے پہلے بچہ بیمار اور کستی و کم زور ہو رہا ہو، ایک مختصر وقت نہ ہوتا ہے۔

اس وقت ملتی تھی یہ ہوا کہ لوگ اس مرض کے مہلک اور حقیقتات کی طرف رجوع ہوئے اور ابتدائی تجرباتی وقت صدر کے ذریعہ نری ہوئی کہ اس بیماری کو پٹ جانوروں میں داخل کیا جائے۔ میں اس محسوس بہاری میں پوریو میلانٹس کو جانوروں میں منتقل کرنا اتنا آسان نہ تھا جتنا کہ غویا یا دق وصل ویدہ کو تجربے سے معلوم ہوا کہ لیپورٹری کے عام تجرباتی مہلکات میں منتقل ہوتے ہیں۔ امریکی سفید چو سے وغیرہ عام طور پر اس مرض سے متاثر نہیں ہوتے۔ صرف بندروں میں یہ بیماری پھیلی گئی کہ وہ اس بیماری کو بے حسیت ہوئے۔ مگر ان میں سے پہلی مرتبہ اس مرض کو گل انا آسان نہ تھا۔ یہ کام پہلے پہل پیرس کے پانچراٹھ ٹیوٹ میں ڈاکٹر لینڈ اسٹینر اور ڈاکٹر لیوڈیٹھ نے انجام دیا۔ بس وہ اس مرض کو ایک بندر سے دوسرے بندر میں منتقل کرنے میں کامیاب نہ ہوئے۔

اس تجرباتی منزل میں یہ دوسرا قدم سب سے زیادہ اہم تھا۔ کچھ رہنمائی کو شیش جاری رہی۔ اس کے بعد راک فیڈر انٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر سراسمین فلسفہ نے اس تجربے میں کامیابی حاصل کی اور بندر سے بندریں یہ مرض داخل کیا۔ جوں ہی اس منزل تک اطباء کی رسائی ہوئی تھی اس سلسلے میں تمام قسم کے تجربات آسان ہو گئے اور یہ معلوم کیا جانے لگا کہ انسان کے جسم میں اس کا جراثیم کس طرح داخل ہوتا ہے اور پیرس السانی افراڈ یا فیلڈ سے پھر یہ جراثیم حاصل کیا جاسکتا ہو۔ جنہی یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ اس بیماری کی بھت پیدا کرنے والا ایجنٹ یعنی جراثیم نہ صرف مرضی جسمی نظام میں بد جسم کی تمام نیچوں میں پایا جاتا ہے۔ مزید برآں اس کی چھوٹ پھیلانے میں جو چیز سب سے زیادہ ممد ہوتی ہو اس کا بھی پتہ لگا لیا گیا۔ یعنی یہ دیکھا گیا کہ اس کا جراثیم ناک اور حلق کے افراڈوں میں اور آنٹوں کے فٹلے میں بھی پایا جاتا ہو اسی سے ثابت ہو گیا کہ یہ مرض انسانوں میں کس طرح منتقلی صورت اختیار کرتا ہے۔

لیکن ان تجربات کے دوران میں یہ غیر معمولی اور اہم ترین حقیقت معلوم ہوئی کہ اکثر اس مرض کا جراثیم مکمل طور پر تن درست آدمی کی ناک کی رطوبت میں بھی پایا جاتا ہو، بالخصوص اُن لوگوں میں جو نرس یا تیمار دار یا والدین یا اعزہ کی حیثیت سے اس قسم کے فالج کے مریضوں کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں۔ ان اشخاص کو بچوں کے فالج کو متعدی بنانے میں ”درمیانی

اس کے بعد اس بیماری کی طبی تاریخ کا ایک دوسرا باب ہمارے سامنے آتا ہے۔ جس طرح سٹیل پیل ٹیسٹس اور اینٹھے ہوئے بے ہوش راسنڈلی حالت پر مہلک مہلکات سے بچنے کے لئے توجہ دی گئی، اسی طرح فالج کی بھت صورت حال سے مہلکات سے بچنے کے متعلق دل چسپی پیدا کر دی اور ایک بڑی مدت تک یہ بیماری علم الامراض کے ایک بڑی مہلکات سے پوری حقیقتاتی سرکاریوں کا باعث بنی رہی اس سے ریفرہ لی ہئی اور عام مہلکات میں جو تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ ان کا خاص طور پر مہلکات کو کیا وراثت سے وابستہ ثبوت بھی پیش کیے گئے۔ مزید برآں مہلکات مختلفات کے علاج کے لیے بھی مائش اور وراثت کے بھت سے طریقے بھی ایجاد کیے گئے۔

اس بات کی بات یہ تھی کہ اس مرض کے خفیہ مہلکات کو کوئی کمی نہ ہوئی اور اسے اس میں مبتلا ہوتے ہی رست۔ ایسا معلوم ہوا تھا کہ المہلک کام صحت اتنی ہی ہے کہ ایک کسی مہلک مہلکات سے پیدا ہونے والے نقصانات کا جو حملہ کرے۔ یہ مہلکات وہ جتنے مقدور ازالہ کرے ہیں اور جو توجہ سے کام لیتے ہیں۔ اسی طرح اس بیماری کی ذوق اور پائیدار وجہ اور سبب کی حقیقی صورت اسی نقطہ پر انکر مرکب ہوئی۔ یہاں تک کہ وہ زمانہ آیا جب سوڈن کے مہلکات طبعی سیدن نے اپنے ملک میں اس مرض کا ایک ذریعہ دیا ہی حمد کہہ کر صاف طور پر بند لگا دیا کہ یہ مرض ایک متعدی اور ہائی نوعیت کا ہے۔ مزید برآں اس نے یہ بھی بتایا اور ثابت کر دیا کہ عضلاتی کمزوری اور دھج کے آنے سے پہلے اس بیماری کی ایک ابتدائی اور لہجی منزل صاف طور پر پائی ہو۔ اس ابتدائی منزل میں شدید سمومیت اور بخار اور سستی اور درد سر اور تھوڑے واسمال کی علامتیں نمایاں ہو جاتی ہیں۔ لیکن چون کہ یہ علامتیں بچوں کی دوسری اور عائشی و معمولی بیماریوں میں بھی پائی جاتی ہیں اس لیے اس سے پہلے ان حالات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ گویا میٹرن کی دریافت نے اس بیماری کے متعلق ہمارے تحقیقاتی زاویہ نگاہ کو بدل دیا۔ اور ہم فالج کے محدود دائرے سے نکل کر عام اور مہلک خیر ابتدائی علامتوں کی طرف متوجہ ہو گئے۔

(۳)

اسی زمانے کے لگ بھگ فالج کی یہ متعدی وراثت صورت میں یورپ اور امریکا کے مختلف حصوں میں پھیل گئی۔

بچوں کا فالج

کہ ہرگز کا تقریباً اسی عمر میں عنوان شباب کی منزلوں میں داخل ہوتا ہوا اور پرانے زمانے میں لوگوں کا خیال تھا کہ اس عمر تک پہنچنے کے بعد بچوں کا فالج کسی پر حملہ نہیں کرتا۔

جوں جوں اس بیماری کا مزید علم حاصل ہوتا گیا یہ بات واضح ہوئی کہ اس کے برعکس وہ بڑی دوروں میں بہت سے بچوں تک باطل ویسی ہی عام مرضیاتی علامتیں پیدا ہوتی ہیں جیسی کہ اس فالج کے حصے سے پہلے رہتا ہوتا ہے جس مگر ان کو فالج نہیں ہوا تھا۔ اسی لیے یہ سوال پیدا ہوا کہ کیا ایک ہی وقت میں دو باتیں ساتھ ساتھ چل رہی تھیں یا یہ دونوں صورتیں ایک ہی متعدی مرض کی تھیں، اگر مؤخر الذکر بات صحیح تھی تو یہ ماننا پڑے گا کہ اس بیماری کی دو مختلف سہتیں یا ارتقائی منزلیں ہیں۔ ایک عام ابتدائی منزل جس میں تمام مریضوں کو بخار آتا ہے اور قے ہوتی ہے اور دوسری وہ خاص منزل جس میں فالج کا حملہ بعض مریضوں پر ہوتا ہے اور بعض مریضوں پر نہیں ہوتا۔ اس حیران کن سوال کا جواب رفتہ رفتہ مزید تجربات اور شاہدوں کے ذریعے سے حاصل ہوا۔ مثلاً ایک معمولی حالت یہ تھی کہ ایک ہی گھرانے کے تین چار بڑے ایک ہی روز بیمار پڑ جاتے تھے اور ان میں بخار، سستی، درد، آف، سہال اور چڑچڑاہٹ کی علامتیں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ اس کے دو تین روز بعد یہ دیکھنے میں آتا تھا کہ تین بڑے تو اچھے ہو گئے ہیں اور ایک بڑے کا فالج پڑ گیا، یعنی وہ اپنے ہاتھ یا پیر کو حرکت نہیں دے سکتا۔

اب یہ سمجھنے کے لیے کہ دہرا حملہ پہلے پورے جسمانی نظام پر پھر مرکزی عصبی نظام کی نازک ترین نیچوں پر کیوں کر ہوتا ہے ہیں ایک لمحے کے لیے اپنے خیالات کو ان ترکیبی اور طبیعی رشتوں کی طرف منتقل کرنا چاہیے جو پورے جسم اور دماغ و حرام مغز کے درمیان واقع ہیں۔ مثال کے لیے ہیں ایک ایسے بلویں کرے (مقدون) کا قصور کرنا چاہیے جس میں ایک صاف سیال بھرا ہوا ہوا اور جس کے وسط میں ایک نکلی دودھ اوروں کے درمیان قطر کی حیثیت سے موجود ہو اس نکلی کے دونوں سرے ہوا بستہ طریقے سے بند کیے ہوئے ہوں۔ اور نکلی کی دیواریں ایسے مادے کی ہیں جو گول ظرف کے سیال کے بعض اجزاء کو مسامات کے ذریعے فیلٹر ہو کر نکلی کے اندر آنے کی اجازت دیتی ہیں یعنی نکلی کی دیواریں صرف بعض اجزاء کو منتخب کر کے اندر لے سکتی ہیں اور بعض دوسرے اجزاء

واسطے یعنی "جراثیم بردار" کا طبی خطاب عطا کیا گیا۔ جتنی بھی وہ لوگ تھے جو نالغائے کے جراثیم کی طرح اس بیماری کے جراثیم کو بھی پھیلائے کا کام کرتے تھے اور انسانی آدمی کے لیے ایک نادر یہ خطرہ بنے رہتے تھے۔ اس دریافت نے بہت کچھ غیر مسائل کو حل کر دیا۔

پھر بھی اسی سلسلے کی تحقیقات کسی طرح مکمل نہیں کی جاسکتی۔ اب بھی اس زنجیر کی متعدد دریاں غائب ہیں کہ جن کو دھج کر یہ آخری فیصلہ کیا جاسکے صرف انسانی تعلقات اور آمد و رفت سے یہ بیماری پھیتی اور متعدی ہوتی ہے۔ وقتاً فوقتاً ایسے واقعات بھی پیش آتے ہیں جب کہ کسی مریض تک کسی دوسرے کے جراثیمی اتصال اور قربت کو ثابت کرنا ممکن ہو جاتا ہے مثلاً درختوں کے علاقے میں "دودھ کو اڑھائی" یا بھی اس کی پھیلائے والے اور منتقل کرنے والے ایجنٹوں میں شامل کیا جاتا ہو۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان موشوں پر بھی اچھی طرح غور کرنا چاہیے۔ لیکن اب تک اس بیماری کو متعدی بنانے میں مذکورہ بالا چیزوں کی دوسرا ہی ثابت نہیں ہوئی کہ کسی یہ معلومات ہی کم نہیں ہیں کہ مریض اور اس کے بیمار داروں اور اس کے بچے یا سنے جانے والوں کی ناک اور حلق کے افوا میں اس کے جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہو کہ چھینکے یا رونا مال کے اندر ناف نہ صرف کرے کے بعد ہاتھ ملانے اور مسامحہ کرنے کا طریقہ کس قدر خطرناک ہے۔ ایسی حالت میں باضوں کو اچھی طرح صاف کیے بغیر ان سے غذائی چیزوں کا چھونا اور کسی زیادہ خطرناک عمل ہے اور اپنی ناک کی پورا جراثیم رطوبت کو خود اپنے ہی معدے میں یا دوسروں کے معدوں میں داخل کرنا ہے۔

ان معلومہ حقیقتوں کے پیش نظر اب یہ بات سمجھ میں آ رہی ہے کہ بچوں کے فالج کو وہ بڑی صورت میں پھیلنے سے روکنے کے لیے زیادہ موثر اور کامیاب طریقے جلد سہماں میں لائے جاسکیں گے۔ سنہ ۱۹۱۶ء کی وہاں لوگوں کی دہشت کا یہ عالم تھا کہ قصبات اور دیہات کی سرحدوں پر بندوبست کر کے چند آدمی کھڑے رہتے تھے اور سولہ برس سے کم عمر والے کسی بچے کو داخل نہیں ہونے دیتے تھے۔ اور نہ ریلوے کسی ایسے نوجوان کو سفر کرنے کی اجازت دیتی تھی جس کی عمر اس پراسرار عدد یعنی سولہ سال سے گزر نہ چکی ہو۔ اب تک کسی کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ سولہ کا عدد کیوں منتخب کر لیا گیا تھا۔ غالباً اس کا سبب یہ تھا

کو داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔

اس وقت ہم تخیل میں لائیں کہ کُرسے کے اندر کا سیال زردی مائل نیلے رنگ کا ہے۔ اب یہ تصور کیجیے کہ کُرسے کی دیوار میں ایک سوراخ کے ذریعے سے سرخ رنگ کی ایک مختصر سی مقدار داخل کر دی جاتی ہے۔ اس کا فوری اثر یہ ہوگا کہ پورے سیال پر سرخ رنگ چھا جائے گا لیکن نلکی کی دیواروں کے مزاحمتی عمل کے باعث نلکی کے اندر زردی مائل نیلے رنگ کے سیال تک سرخ رنگ کا ذرہ کوئی نہیں پہنچ سکے گا۔ اب یہ خیال کریجیے کہ نلکی کی دیواروں کے کسی تعمیری نقص کے باعث یا کسی نئی ضرور سیدگی کے باعث نلکی کے انتخابی مزاحمتی عمل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ کُرسے کے سیال کا سرخ رنگ فوراً نلکی کی دیوار سے گزر کر اس کے اندر پہنچ جائے گا اور اس کے سیال کو ارغوانی بنا دے گا۔

انسان کے دماغ اور حرام مغز پر بھی ایک ایسی ہی نلکی نما دیوار محیط ہے جو انتخابی تقطیر و انجذاب کامل کرتی رہی ہے۔ مزید برآں زندہ خول کے اندر ایک ایسا شفاف سیال بھی موجود رہتا ہے جسے ”ریڑھ کی ہڈی کا سیال“ کہتے ہیں۔ اس نلکی کے باہر عام دورانِ خن کی شریانوں میں جسم کا سرخ خون رہتا ہے۔ اور مذکورہ بالا بھی خول کی مخصوص صلاحیت رکھنے والی دیواروں کے ذریعے ضروری تغذیہ بخش اور بعض کیمیائی مادوں کا تقطیری اور انجذابی عمل خون اور ریڑھ کی ہڈی کے سیال کو درمیان جاری رہتا ہے لیکن اگر کوئی ضرور رساں خارجی مادہ، مثلاً بعض امراض کے زہریلے جراثیم خون میں دورہ کر رہے ہوں تو یہ مزاحم اور مخفی خلاف اس کو اندر آنے سے روک دیتی ہے اور عصبی نیچوں کی حفاظت کرتی ہے۔

عام طور پر اس خلاف کی انتخابی طاقتیں بہت کافی ہوتی ہیں اور وہ بچوں کے فالج کے جراثیم کو اندر محفوظ عصبی نیچوں میں داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ ان حالات میں مریض صرف ابتدائی مرضیاتی علامتوں مثلاً بخار اور تھکاوٹ وغیرہ میں مبتلا ہوتا ہے اور عضلاتی قوت رکھنے والا حرام مغز محفوظ رہ جاتا ہے لیکن اگر خلاف کی مزاحمتی اور دفاعی صلاحیت ناکام ہو جاتی ہے۔ اور اوپر کے مثال کے سرخ رنگ کی طرح یہ جراثیم خلاف کو ذریعے اندرونی عصبی نلکی میں پہنچ جاتا ہے تو خطرناک صورت پیدا ہو جاتی ہے، یعنی بیماری کے جراثیم عصبی سیال میں شامل ہو کر عصبی خلا یا تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ پھر بھی یہ غنیمت ہے کہ اس کا وٹ

کو عبور کرنے میں ان جراثیم کو کچھ وقت درکار ہوتا ہے جو چند گھنٹوں سے لے کر دو تین روز تک ہے۔ ابتدائی عام علامتوں اور فالج کی ثانوی منزل کے درمیان یہی وہ اہم ترین وقفہ ہے جس سے ہماری تمام معالجاتی امیدیں وابستہ ہیں اور یہیں فالج کے حملے کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اگر اندر گھسنے والا جراثیم عصبی خلا تک سفر کے راستے میں روکا جائے اور کسی دوائے ذریعے اس کی سمیت غائب کر کے اسے بے ضرر بنا دیا جائے تو ہمیشہ قیمت اور زندگی بخش عصبی خلا کو اس سے محفوظ کر دیا جاسکتا ہے اس سلسلہ تحقیقات میں ہندو نے جو سب سے بڑی خدمت انجام دی ہے وہ بہت امید افزا ہے اور دکھا گیا ہے کہ اس کے سیرم میں حقیقت کوئی ایسا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جو اس جراثیم کی سمیت آخری کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ مزید برآں ابھی معلوم کیا گیا کہ اگر ایسے سیرم کو کسی تجرباتی جانور کی ریڑھ کی نالی میں انجکشن کے ذریعے اصلی جراثیم کا اس پر حملہ ہونے کو پہلے داخل کر دیا جائے تو اس کی جان بچ جاتی ہے۔ گویا یہی ایک قسم کا مزاحمتی ٹیکہ تھا۔ مگر مشکل یہ ہے کہ انسانی مریضوں میں استعمال کے لیے اس سیرم کی بہت کم مقدار دستیاب ہوتی تھی۔ اس سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس مرض سے شفا پانے والے مریض انسان کے خون میں بھی یہی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس کے سیرم سے ٹیکہ تیار کیا جائے، بہت دن نہیں گزرے کہ اس سوال کا جواب بھی اذیت میں مل گیا اور یہ بات تجربے کے ذریعے پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ ایسے مریضوں کا خون جو اس بیماری میں مبتلا ہو کر اچھے ہو چکے ہیں، اس بیماری کے جراثیم کو بے ضرر بنا دیتے ہیں اور مبتلا مریض ہندوؤں کو بھی محفوظ کر دیتے ہیں۔

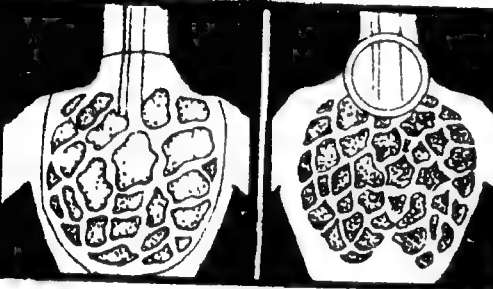
اسی نظریے کی بنیاد پر گزشتہ دس سال کو دوران میں بہت سے ایسے بچوں کا علاج جو فالج میں مبتلا ہو گئے تھے شفا یافتہ مریضوں کے سیرم سے کیا گیا ہے۔ لیکن تمام بقیہ اس امر متفق نہیں ہیں کہ اس طریقے سے بچوں کے فالج کی روک تھام ہو سکتی ہے اور اس کے حملے کا راستہ مسدود کیا جاسکتا ہے۔ ایک ایسے مریض میں جس میں فالج زدہ اور غیر فالج زدہ بیماریوں کا اعدادی تناسب بہت بدلتا رہتا ہے کوئی بھی اس امر کو اعداد و شمار کے ذریعے ثابت نہیں کر سکتا کہ انسانی سیرم قطعی طور پر تحفظ پیدا کر دیتا ہے۔ تاہم وہ اطباء جنہوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے اس کی افادیت کے معترف ہیں لیکن یہ کامیابی بھی

حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ ہدف علاج

دور تک جاننا:

معمولی دواؤں کا اثر صرف گھٹے تک ہوتا ہے۔ بڑا دور پھیپھڑوں کی صفائی بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ سعالین نہ صرف گھٹے کو صاف کرتی ہے بلکہ سوائے نالیوں سے بلغم نکال کر سکون دیتی ہے۔

سعالین



ایک سالنٹی فک وَا

جو براہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ دمہ نمونیا اور ذات الجنب میں بھی اکیسرا تبت ہوئی ہے۔ کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے گلے کی خراش دور کرتی ہے پیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے۔ ان لوگوں کے لیے اکیسرا جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین، عورت، مرد، بچہ سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت: - نی شیٹی صرف آٹھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ دہلی

دو خاص عناصر پر مبنی ہے۔ پہلا یہ کہ مرض کی صحیح تشخیص بہر حال اس کی ابتدائی اور عام علامتوں والی منزل میں ہوتی چاہیے۔ اور دوسرا یہ کہ سیرم کی کافی تعداد اور طبع کے سیال اور عام دوران خون دونوں میں بذریعہ انجکشن داخل کرنی چاہیے اور وہ بھی اس نازک ترین وقفہ میں جب کہ جرثومے رکاوٹوں کوٹ کر کے عصبی نسجوں اور خلا یا پر حملہ نہ کیا ہو۔

(۴)

اس مرض کی تحقیقات اور برصغریٰ ہوتی معلومات کے سلسلے میں اس وقت تک ہم اسی منزل پر پہنچے ہیں۔ چون کہ انسانی سیرم کا حاصل کرنا مشکل ہے اور اس کی مقدار بہت محدود ہوتی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ ہمارا آئندہ دم یہ ہو گا کہ گھوڑے یا کسی بڑے جانور سے یہ سیرم حاصل کیا جائے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس سیرم کی موجودگی بھی اس وقت تک کاڑھ نہیں ہو سکتی جب تک کہ عصبی نظام میں جراثیم کے داخلہ سے پہلے مرض کی تشخیص یقینی طور پر نہ کر لی جائے۔ اگر یہ جرثومہ تیزی سے اور چوری چھپے حملہ کر سکتا ہے تو طبی سائنس بھی اسے تیز تر عمل سے اس کے حملے کا مقابلہ کر سکتا ہے اور اس کو فلاح پیدا کر کے روک سکتا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انفرادی طور پر کسی مریض کا علاج کر کے اسے منزل شفا تک پہنچا دینا بطیب کے لیے ایک بہت ہی مسرت آفریں تجربہ ہوتا ہے لیکن ظاہر ہو کہ اس انفرادی کام یا بی واصل مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ تمام دوسری میت آفریں اور مشق بیماریوں کی طرح بچوں کے علاج کے خلاف جنگ میں بھی حقیقی کام یا بی اسی وقت ہو سکتی ہے جب ہم اس کے حملے کے امکانات کا ستر باب کر سکیں۔ ظاہر ہو کہ لال بخار اور مرض خناق وغیرہ کی طرح بچوں کا علاج بھی ایسا ہی مرض ہو جس پر ابھی پورا قابو حاصل نہیں کیا گیا ہو۔ ان دونوں امراض کی طرح اب بھی بچوں کے علاج کو متعدد حملے مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم تجربات ہمیں منزل کی طرف لے جا رہے ہیں اور یہ ثابت ہو چکا ہے کہ نذر اور انسان کے خون کا سیرم اگر صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو مریض کو اس سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ علم اب پورے اعتماد کو ساتھ ہماری رہ نمائی کر رہا ہے۔

خط و کتابت خواہ دو خانہ کے کسی شعبہ کی جانب اپنا تجربہ یا رسی ضرور لکھ دیا کیجیے۔ - منیجر



ہمدرد کا مائر رحم

عورتوں کے حسن اور تندرستی کا ضامن

حسین سے حسین عورت کے جسم میں حب خون نہیں رہتا تو وہ بد صورت ہو جاتی ہے۔ عمر کی زیادتی بھی چہرہ اور جسم کا حسن چھین لیتی ہے اور اگر کوئی مرض سیلان الرحم، ایام کی خرابی اور بے قاعدگی میں مبتلا ہو جائے تو ذوق زدہ معلوم ہوتی ہے۔ ہمدرد مائر رحم جسم میں کثیر خون پیدا کرتا ہے اس لیے ہمیشہ عورتوں کے حسن اور تندرستی کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ ایک بیش قیمت ٹانگ ہے جو عورتوں کو امراض سے بچاتا ہے، تو اسکے استعمال سے نہ صرف عام صحت درست ہوتی ہے بلکہ جسم کے اکثر امراض صرف قوت کی وجہ سے جاتے رہتے ہیں، سیلان الرحم جاتا رہتا ہے۔ اس موسم میں جو خواتین مائر رحم کا استعمال کریں گی وہ اپنی تندرستی اور خوب صورتی کی عمر کو کئی سال کے لیے بڑھا سکتی ہیں۔

قیمت :- فی بوتل ۱۲ روپے خوراکیں ۵۰ پانچ روپے

ہمدرد اخوانہ لیس بوٹریز، دہلی

خیالی علاج

از مسٹر ایس۔ اے خاق، ایڈیٹر اخبار رسد، جاوڑی بازار دہلی
آں جہانی شاہنشاہ ایدہ دروغتم نے آکسورڈ یونیورسٹی
میں دواؤں کا پروفیسر مقرر فرمایا تھا، تحریر فرماتے ہیں:-

”یقین ہی ہے جو جذبات کو بھاتا کر
اور خون کو بغیر کسی رکاوٹ کے، ہماری
رگوں میں دوڑا دیتا ہے، اور ہماری رگ
رگ اور شش بالکل صحیح کام کرنے لگتی
ہے۔ یہ صحیح قسم کا دوران خون ہی ہے
جہاں سے صحت حاصل ہونی شروع
ہو جاتی ہے۔“

جیسا کہ میں اوپر لکھ چکا ہوں کہ خیال کی قوت حد درجہ خطرناک
بھی ہے۔ اگر مریض نے اس طاقت کا غلط استعمال کیا اور
اٹا خیال کرنا شروع کر دیا، مثلاً بہت دن ہو گئے ہیں،
میری بیماری ابھی نہیں ہوئی۔ علاج کرتے کرتے تنگ آیا
ہوں۔ مرض مہلک صورت اختیار کرنا چاہتا ہے۔ تو یہ ایک
ایسی بات ہوگی، جیسے خطرناک بجلی کے ننگے تار کو ہاتھ لگا
دیا۔ اور بہت ہی انوس ناک نتیجے ظاہر ہوں گے۔

معالج بھی اس معاملے میں اپنے مریضوں کی بہت
بڑی مدد کر سکتے ہیں۔ جو حکیم یا ڈاکٹر اپنی زبان سے مریض کو
کہہ دیتے ہیں کہ تم علما اپنے ہو جاؤ گے، یا تمھاری بیماری
معمولی ہے، فلکی بات نہیں ہے۔ لگ کر علاج کرو۔ تو ان
کے مریض نہ صرف اچھے ہو جاتے ہیں، بلکہ ان کا بٹوہ بھی
ہر وقت بھارت ہے۔ معالج کے الفاظ جادو کا اثر کرتی ہیں
اور مریض کا خیال اور تصور خود بخود صحیح راستے پر چلتا ہے۔
جو لوگ مریض کی عیادت کو جاتے ہیں وہ بھی خاص
طور پر اس بات کا خیال رکھیں۔ ہرگز ہرگز کوئی ایسی بات
ایسے منہ سے نہ نکالیں، جس سے مریض کا خیال اور تصور
بھٹک جائے اور وہ یہ سمجھنے لگے کہ اس کی بیماری بڑھ
رہی ہے یا خطرناک صورت اختیار کر رہی ہے۔ عیادت
کرنے والوں کو چاہیے کہ مریض کے پاس ٹھوڑی سی دیر
بٹھیں۔ کاروبار یا اور کسی قسم کے تفکرات کی باتیں نہ
سے نہ نکالیں، بلکہ اس کے برخلاف مریض کے اچھا ہونے

مشہور انگریز پہلوان سینٹو اپنی تمام عمر دنیا کو یہ بات
سکھاتے رہے کہ بھائی ٹھوڑی سی ورزش کے ساتھ، اگر قوت
خیال بھی شامل رہے تو وہ بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے
بدنسبت اس کے کہ بہت زیادہ ورزش کی جائے، اور
خیال کی قوت کا ”ایٹیم بم“ اس کے ساتھ شامل نہ ہو۔
ایک پہلوان کو دیکھیے، کیسے دھواں دھون ڈنڈا
پہل رہا ہے سبے شک ڈنڈا، ٹینکیوں کی وجہ سے طاقت
ضرور آتی ہے، مگر ہ فی صدی کیوں کہ ساتھ ساتھ طاقت
خرچ بھرا تو کر رہا ہے! پھر یہ ۹۵ فی صدی طاقت کہاں
سے آئی؟ اس کے یقین سے؟ پہلوان کو سر ڈنڈا پیلتے
ہوئے پکا یقین ہوتا ہے کہ اس میں طاقت ا رہی ہے۔
یقین بہت بڑا کام کرتا ہے۔

دیکھیے وہ استاد سانس کھڑے ہیں اپنی طاقت
کا ان کو اس قدر گھمڈ ہے کہ زمین پر سر نہیں رکھتے۔ ان کے
آس پاس جو لوگ کھڑے ہیں، ان کو وہ ”مجھ سے زیادہ
وقعت نہیں دیتے۔ ہر وقت دائیں بائیں گردن موڑ کر اپنی
ڈنڈوں کو دیکھتے رہتے ہیں۔ گھمنڈ و خیر بڑی چیز ہے، مگر
ان کو اس بات کا جو پکا یقین ہے کہ وہ نہایت طاقتور ہیں
اس یقین کی ہم قدر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ شہر کے
مانے ہوئے پہلوان ہیں۔

”خیال“ ایک بے پناہ طاقت ہے، مگر ساتھ ساتھ
صدرجہ خطرناک بھی۔ بجلی کیسی مفید چیز ہے مگر ساتھ ساتھ کسی
خطرناک بھی ہے۔ خیال اور بجلی ایک ہی وقت میں اچھی اور
بُری چیز ہیں۔

علاج کے معاملے میں صحیح خیال کی قوت سونے
پر سہاگے کا کام دیتی ہے۔ مریض اگر اس بات کا پکا یقین
دل میں جمالیں کہ یہ بالکل معمولی بیماری ہے، اور وہ اس سے
بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔ تو ۹۵ فی صدی حالتوں میں
صرف اس یقین کی بنا پر کہ دوائیں جادو کا اثر کرتی ہیں کرشمے
ظاہر ہونے لگتے ہیں اور بہت جلد صحت ہو جاتی ہے۔
ڈاکٹر ولیم اوسلر جن کو خاص طور پر امریکہ سے ملاکر

پیدا ہو رہی ہیں، روز بروز مرض خوف ناک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔ پس اب اور کچھ نہیں یہ تو ملک ہی ہوگا۔ ایسے مریض کی حالت یہ ہوتی ہے کہ صبح

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

یہ مریض اپنے غلط قسم کے خیالات کی وجہ سے ایک دلدل میں پھنس گئے ہیں۔ جو آدمی دلدل میں پھنس جاتا ہو، وہ جس قدر بھی اوپر ابھرنے کی کوشش کرتا ہے، اتنا ہی دھنسا چلا جاتا ہے۔

مشہور عالم فریسی ماہر نفسیات موسکونے

لکھتے ہیں :-

”تم خود اپنا علاج کرنا بھی سیکھو، یا تم

کر سکتے ہو۔ اپنے خیالات کو درست کرو۔

اپنے جذبات کو صحیح طریقہ پر ابھارو، اس

طرح بھاری جسمانی حالت بھی درست

ہو جائے گی۔ تم اچھے ہو جاؤ گے، طاقتور

ہو جاؤ گے اور خوش و خرم بھی رہو گے۔“

خیالات کی اور زیادہ طاقتور صورت کا نام تصور ہے۔ تندرستی کی حالت کا تصور باندھنا بے شک اس صورت میں بھی جب کہ مرض کی بڑی خراب حالت ہو، ۹۹ فی صدی حالت میں نام نہاد منہ ہی ثابت ہوتا ہے۔

جو ناظرین آج کل مریض ہیں اور لیٹگوں پر لیٹے ہوئے

ہیں اگر وہ لیٹے لیٹے اس قسم کا تصور باندھا کریں کہ وہ بالکل

تندرست ہیں اور تصور ہی کے ذریعہ یہ دیکھا کریں کہ وہ

پوری تندرستی کی حالت میں اپنے روزانہ کے کام انجام دے

رہیں۔ یا اگر ان کو کھیل، کود، کرکٹ، فٹ بال، یا کڑی کا

شوق رہا ہے تو وہ تصور کے ذریعہ، پوری تندرستی کی حالت

میں یہ دیکھا کریں کہ وہ کرکٹ یا کبڈی کھیل رہے ہیں تو دیکھیں

کہ ان کی دواؤں اور علاج سے کتنے ظاہر ہوئے لیکن تھے۔

جو مریض چل پھر سکتے ہیں، مگر کسی کسی وقت ان کا دل

ڈوبنے لگتا ہے، اور پریشان خیالات سنا شروع کر دیتے ہیں

ان کو چاہیے کہ سب سے پہلے تو ایک آرام کریں پر دراز ہو جائیں

آنکھیں بند کر لیں اور دس منٹ تک اپنی پوری تندرستی کی

حالت کا تصور باندھ لیں، اس کے بعد اگر علاج کی اجازت

ہو تو غسل کریں، ورنہ ”ذہر درست“ منہ ہاتھ دھو لیں، اور

خراں خراں سب سے قریب کے باغ میں جائیں۔ باغ

میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تندرستی کی حالت کا تصور جائے

کا خود بھی یقین رکھیں، اور روزوار الفاظ میں مریض کو یقین دلائیں کہ پہلے سے اس کی حالت اچھی ہے، طاقت بھی زیادہ معلوم ہوتی ہے، چہرہ بھی شگفتہ ہے۔

وقت یقین کے متعلق مشہور مصنف سوٹ ہاؤن

لکھتے ہیں :-

”ایک نازک، حد درجے کمزور اور سالیا

سال سے بیمار عورت، جو چار قدم بھی نہیں

پر نہیں چل سکتی، جب یہ دیکھتی ہے کہ مٹا

میں آگ لگ گئی ہے، اور ادیر کے کمرے

میں اس کا بچہ سو یا ہوا ہو تو وہ کہیں کہ

سر پیٹوں پر دوڑ جاتی ہے، اور بچے کو

ٹھیک لاتی ہے۔ اس وقت اس کو

یقین ہوتا ہے کہ وہ یہ کام کر سکتی ہے

اور کر گزرتی ہے۔ اس کے ہاتھ پر تبدیلی

نہیں ہوئے ہیں، اس کا خون نیند پر نہیں

ہوتا ہے، صرف اس کا یقین لپٹ گیا ہے۔“

شکا گوپنی درستی کے پروفیسر جس نے اس بات کو

دنیا پر اچھی طرح واضح کر دیا ہے کہ خیالات بھی اسی طرح

بہرے پیدا کرتے ہیں، جیسے بجلی پیدا کرتی ہے حقیقت بھی

یہی ہے۔ بجلی کو ہم دیکھ نہیں سکتے، مگر اس کے اثرات

محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح خیالات کی بہرے بھی ہماری

نظر سے پوشیدہ ہیں، مگر ان کا اثر ہر ہے۔ آج بیسویں صدی

کے سائنسی فکر زمانے میں خیالات کے اثرات کا جو وہ دل

دماغ اور خون میں پیدا کر دیتے ہیں، کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا

ایک مصیبت کا پیغام لے کر چلی گرام آتا ہے

اور دل، دماغ اور خون میں ایسا تلام پیدا کر دیتا ہے کہ حد

درجے انوس ناک جیسے ظاہر ہوجاتے ہیں۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کیسے ہی قتل

معالج کیوں نہ ہوں اور کیسی ہی تیر سہف دوا میں کیوں نہ

جیسا کی جائیں، پھر بھی مریض کو آرام یا فائدہ بھی نہیں ہوتا اس

معالج میں بہت بڑی حد تک خود مریضوں کا اپنا تصور ہوتا

ہو۔ ان کے اپنے دماغ کا بیج ڈھیلا ہے، اس بیج کو ادور کی

نہیں کس سکتا، مریض خود گستاخا ہے۔ مریض کو نہایت

گڑے قسم کے تصورات گھیرے رہتے ہیں۔ ان کو اس

ت کا بکا یقین ہوتا ہے، کہ اس بیماری سے اور سہارا

میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تندرستی کی حالت کا تصور جائے



یہ حیرت انگیز عرصہ مخزن
کو بھرنے کے بعد نشان
یاد داغ باقی نہیں رہتا
دیتا۔۔۔۔۔
ہر گھر میں ہمدرد مرہم
کی ڈبیہ رکھنے کی
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی سنبھاد کی جائے لیکن
ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے
کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے۔ دنیا نام ہے حادثہ کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے حادثے
پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے، کوئی حصہ جل سکتا ہے یا جاتو سڑک
سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے ٹھٹھے زخمی ہو سکتے
ہیں، اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب
نہیں۔ ضرورت ہو کر ایسے موقعوں پر فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم جسٹریڈ

لا خاصہ یہ کہ یہ فوراً دوا کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا
ہے اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہے پاتا۔
حیوانی چربیوں سے قطعی پاک۔ خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے ہر جگہ فروخت ہوتا۔

فلم اُس پار میں طبیعوں کی تذلیل

اخلاق عامہ کو نظر انداز کر دیا گیا ہے اور اخلاقی دیوالیہ پن کا تذکرہ مظاہرہ کیا گیا ہے۔ اس پار میں جسے دیکھنے کا مجھے حال نہیں بدستھی سے متوقع حاصل ہوا ہے میں نے ایک نہایت ہی اخلاق سوز مکالمہ سنا جس کی عبارت تمام مکالمہ درج ذیل ہے۔

”طبیعوں سے کہہ دو۔ میری دوا ان کی کتابوں میں نہیں۔ کم سخت نئے پرستے لکھے جاتے ہیں۔ شربت وصل تو لکھتے نہیں۔ آلو کے پیچھے منقے لکھائے جاتے ہیں۔“

بلکہ سینماؤں میں ایسی گندہ اور توہین آمیز زبان کا استعمال مشرقی کلچر اور تہذیب و تمدن کے روشن چہرہ پر بدنامی و بدنامی کے علاوہ ہندستان کے ایک نہایت معزز و شریف پیشہ پر کلینتہ ناوا جب حملہ کے مترادف ہو کیوں کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایسی گندہ زبان کے استعمال سے نہ صرف اس ملک کے سادہ لوح و خواروں کے اخلاق خراب ہوتے ہیں بلکہ ہندوستانی طریق علاج کی بدنامی بھی ہوتی ہے۔ حالانکہ آج ہندستان کو اس طریق علاج سے کام لینے اور فائدہ اٹھانے کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہو اور ملک میں اس ضرورت کا احساس روز افزوں ترقی پذیر ہے۔

اس پار کا مکالمہ نہ صرف عوام کے اخلاقی معیار کو گرا دیئے کا باعث ہو گا، بلکہ ایک نہایت مفید طریق علاج اور حکیموں اور طبیعوں کی تمام جماعت کی شہرت اور نیک نامی کو بٹہ لگا دینے کا موجب ہو گا۔ اور اس بات کا احتمال ہے کہ حکیموں اور طبیعوں پر سے عوام کا اعتماد اٹھ جائے اور یہ صورت حالات نہ صرف ان کی شہرت کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوگی بلکہ ملک کی عام صحت اور بہبود کو بھی شدید نقصان پہنچے گا۔

میں حیران ہوں اور یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ کس طرح اس پار کے مکالمے کی گندہ زبان اور ڈرافٹ مسلم سسرز کے نوٹس سے بچ نکلی اور پھر یہ بھی عجیب بات ہو کہ کہوں حکیموں اور طبیعوں نے اپنے خلاف اس مرتجہ افترا اور بہتان پر اجتماعی حیثیت میں پُر زور صدائے احتجاج بلند نہیں کی۔

حکومت ہند کے غیر ذمہ دار فلم سسرز کی عنایت سے آج کل ایک ایسا دل آزار فلم اُس پار کے نام سے ہندستان میں دکھایا جا رہا ہے جس میں طبیعوں کے خلاف ایسے شرمناک اور دل آزار الفاظ استعمال کیے گئے ہیں جن سے نہ صرف حلقہ اطباء میں بلکہ تمام قدردانان طب میں سخت ہرجان و اضطراب پیدا ہو گیا ہے اور جن کو سن کر کوئی ذی حس جس ہندستانی ایسا نہیں ہے جس کے دل میں فلم اور ڈرافٹ کران فلم کے خلاف نفرت و خصم کے جذبات پیدا نہ ہوتے ہوں۔

یہ فلم کافی عرصہ تک ذیل میں دکھائی گئی اور اس میں استعمال ہونے والے تذلیلی الفاظ سے بہت سے دلوں کو تحریف بھی پہنچی مگر اس کے اسناد کے متعلق کسی ہمد و طبیبے مناسب کارروائی کرنے کی ضرورت نہیں سمجھی۔ اتفاق سے حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمد و رحمت کو بھی یہ فلم دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ اور موصوف کو اس کے ان تذلیلی الفاظ سے جو طبیعوں کے خلاف استعمال کیے گئے ہیں سخت تکلیف پہنچی۔ اور انھوں نے فوراً مندرجہ ذیل مضمون کے خطوط انگریزی اور اردو میں ایڈیٹر اخبارات، افسران حکومت اور ان تمام لوگوں کے نام بھیجے جن سے فلم مذکور کا تعلق تھا اور ڈرافٹ کران فلم کو باقاعدہ نوٹس دیا کہ اگر ۲۴ نومبر ۳۷ء تک فلم مذکور سے طبیعوں کے خلاف دل آزار الفاظ نہ نکال دیے گئے اور ان کے متعلق بلا شرط معافی نہ مانگی گئی تو تالیخ مذکور کے بعد انسٹرکشنز کے خلاف قانونی چارہ جوئی کی جائے گی۔

مدیر ہمد و رحمت دہلی کا احتجاجی مکتوب

جناب ایڈیٹر صاحب

بے علم عوام کو تعلیم دینے اور نا تجربہ کار نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں صحیح اخلاق و عادات کی نشرو ترویج اور اخلاق اختہ اشخاص کو نیکی اور راست روی کے بلند مقامات پر پہنچانے کے لیے سینما کی اہمیت سے کسی دانش مند اور معتدویت پسند انسان کو انکار نہیں۔ اس کی افادیت ہر طبقہ مسلم ہے باوجود حقیقت حدودہ اندوہ ناک ہو کہ بہت سی سن آرٹ پچھری کی فلم اس پار میں جو آج کل جلگت سینما دہلی میں دکھائی جا رہی ہو

نظم اس پار میں طبیوں کی مدد



میں متعلقہ حکام کو مشورہ دوں گا کہ وہ بلا تاخیر مزید
فرض شناسی سے کام لے کر اس گندے مکالے کے قابل
اعتراض جیسے کو حذف کر دیں اور طبی دنیا کے اضطراب اور
بے چینی کو رونق کریں۔

آپ کا صادق

دعیم حافظ محمد سعید مدیر "ہمدرد صحت" دہلی
صوبائی ایجوکیشنل اینڈ یونیورسٹی کانفرنس کی مجلس
عالمہ کو بھی اس طرف توجہ دلائی گئی اور مجلس عالمہ کے جلسہ
منعقدہ ۱۱ دسمبر ۱۹۳۵ء میں تجویز مفصلہ ذیل بہ اتفاق رائے
منظور ہوئی۔

نقل تجویز

دہلی ۱۲ دسمبر، دہلی پرائیویٹ اینڈ یونیورسٹی
کانفرنس کی مجلس عالمہ کا جلسہ زیر صدارت عالی جناب دعیم
عبد الحمید صاحب مالک ہمدرد وادھانہ، ہمدرد منزل میں بوقت
ہجری ۱۲ دسمبر ۱۹۳۵ء میں صوبہ دہلی کے مشاہیر اطباء اور
دیہ صاحبان نے شرکت فرمائی۔ اس جلسہ میں صوبہ دہلی کے
انڈر کانفرنس ممبروں کے کام کو آگے بڑھانے کے سلسلہ میں چند
مضامین تیار و منظور ہوئے جن میں سے اہم معاملہ دعیم حافظ
محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کے مسئلہ خطوط پر غور و
خوض کرنا تھا جس میں سن آٹھ پچھڑ کے فلم "اس پار" کے ان
قابل اعتراض حصوں کی طرف توجہ دلائی گئی تھی جن میں کہ طبعی
کا منہ کھلا دیا گیا ہے، اس سلسلہ میں اس جلسہ نے ایک تجویز
پاس کی جس میں سن آٹھ پچھڑ کے پروڈیوسر سے اپنے انتہائی
عوضہ کا اظہار کرتے ہوئے یہ مطالبہ کیا کہ وہ جلد از جلد اس پار
فلم کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر کے اطباء میں پیدا
شدہ بے چینی کو دور کرے۔

نیز حکومت ہند اور پورڈا آف سسرے بھی مطالبہ کیا ہے
کہ وہ فوراً فلم "اس پار" کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر لیں
اور آئندہ اس قسم کے دل آزار فلموں کی نمائش نہ ہونے دیں۔
ایڈیٹر ہمدرد صحت نے یہ فیصلہ کر لیا کہ جس طرح بھی ممکن
ہو سکالے کو ذرا دل آزار اعضاء کو فلم "اس پار" سے نکالنے اور ان کے
فلم کو صحافیانہ لنگے پر چھوڑ کر دیں گے۔ امید ہے کہ تمام ہندوستان کو اطباء
چارٹرڈ فلم "اس پار" کے نام تحریری خطوط بھیج کر اپنے جذبات نفرت
وخصم کا اظہار کریں گے اور حکومت ہند پر زور دیں گے کہ وہ
فلم سسرے سے باز پرس کرے کہ انہوں نے ایسا فلم کیوں پاس کیا۔
بھیا شیخ احسان الحق

ان کے لیے

بڑھاپا

باہ کی کم زوری - بے رغبتی

سیلان الرحمہ

ضعف اعصاب

غشی

انیمیا (خون کی کمی)

بھوک نہ لگنا

حکمر کی کم زوری

دل کی کم زوری

دل

دماغ

حبلہ

معدہ

گردے

عندود

پھیپھڑے

ہڈیاں

اعصاب

قوت ہضم

قوت باہ

حبلہ

اور ان کے لیے



سہارن پور کا مائیکرو ڈاکٹر

فستاید

اذکار الیزابتہ سلون چیسراہیم - ڈی۔

میں جب کہ ٹھنڈ میں داغ اور جلن کے نشانات پائے ہوں ایسا ہرگز نہ کیجیے۔ یہ ثبوت اس امر کا ہے کہ کوئی جلا دینے والا اور تیز یا اعتدال کو گلانے والا زہر نہیں لیا گیا ہے یہی حالت میں تے کرنا ہے حد خطرناک ثابت ہوگا۔

(۴) اگر صبح و شام تریاق موجود ہو یا جلد ہاتھ آجائے تو زہر کا جلد خاتمہ کر دیجیے۔

(۵) اگر مریض بے ہوش ہو تو کوئی چیز کھانے کے ذریعے اس کو نہ دیجیے۔

(۶) شدید صدمے کا علاج گرم پانی کی بوتلوں گرم کنبوں اور گرم شروبات سے کیجیے بشرطیکہ مریض بے ہوش ہو۔

(۷) اگر تنفس بند ہو گیا ہو تو مصنوعی تنفس کا ذریعہ استعمال کیجیے

(۸) تمام شہادتیں مثلاً دوا کی شیشی، قے کی ہوئی چیز اور خطوط وغیرہ محفوظ رکھیے۔

زہر کی مخصوص قسمیں زہر کی وہ مختلف قسمیں جن کے علاج کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جائیں ہیں جن کا استعمال یہ قسم ہیں

(۱) تیزابی یا گلانیے والے زہر

اس طرح کے زہروں کو، دہن کو حلقوم کو اور معدے کو جلا اور گلا دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ گلا دینے والے عام زہر ہیں۔

ہائڈروکلورک ایسڈ تیزاب نمک، جو اکثر سامان آرائش کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نامٹریک ایسڈ (شورے کا تیزاب)

اوگرا لک ایسڈ، جو صفائی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اگر مریض ہوش میں ہے تو زہر کو معدے میں پکلا اور بے اثر بنانا ضرور ہے۔ اس

مقصد کے لیے چوڑے کا پانی، یا سفیدی کا ایک چمچ، یا کھربامٹی، یا ایک گلاس پانی میں میگنیشیا، استعمال کرائیے۔

اگر کوئی گلا دینے والا لفظی زہر مثلاً امونیا، یا کاسٹک سوڈا یا کاسٹک پوٹاش استعمال کیا گیا ہے تو سرکہ یا عرق لیموں پانی کی برابر

مقدار میں ملا کر بلائیے۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو آپ صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اس کے لب و دہن میں یہ چیزیں بذریعہ سٹینج دیجیے اور جب ہوش میں آجائے تو کوشش کیجیے کہ وہ چارے کے ایک ایک چمچے

جب گھر میں "زہر خورانی" یا "زہر خوردنی" کا کوئی حادثہ ہو جائے تو پہلی امداد دینے والے کے لیے صرف دوسری طریقے ایسے ہیں جو کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ کسی قے اور دوا کو ذریعے زہر کو جسم سے باہر نکالا جائے، دوسرا یہ کہ زہر کو اس طرح بے اثر بنادیا جائے کہ وہ مریض کو کم سے کم نقصان پہنچا سکے۔ کوئی بھی زہر مثلاً جو ہر افیون یا جو ہر کچکا کافی مقدار میں کھلینے یا عملی شکل میں پی لینے کے بعد انسان کو ہلاک کر سکتا ہے، منہ کے ذریعے بھی کھلایا جاسکتا ہے، اور نگہبش کے ذریعے بھی جسم میں داخل کیا جاسکتا ہے۔ بعض زہر ایسے بھی ہوتے ہیں جو زہر بنی گیس کی صورت میں جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں چیزوں کو صاف کرنے والی جسن دوائیں بھی خطرناک زہر کی حیثیت رکھتی ہیں۔ مثلاً "اوگرا لک ایسڈ"۔

امونیا، کاسٹک سوڈا وغیرہ۔

آپ کیا کریں گے؟ اب میں بعض ایسے زہروں کا تذکرہ کرتی ہوں جو عام طور پر پائے جاتے ہیں، اور یہ بتلاتی ہوں کہ ہنگامی حادثوں کے وقت ان کے فوری علاج کے لیے آپ کو نسی تدبیریں اختیار کریں گے۔ میں اس طریقہ علاج کو سلسلے میں اپنی شاگردوں کو سب سے پہلے ہی بات اچھی طرح ذہن نشین کراتی ہوں کہ "اگر تم یہ دیکھو کہ کوئی شخص بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے پاس کوئی آپریٹیشن رکھی ہے جس پر زہر کا نیل موجود ہے تو تم کیا کرو گے؟" اس کا جواب یہ ہے:-

(۱) کسی طبیب کو جلد بلائیں اور ماہرانہ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ کون سا زہر استعمال کیا گیا ہے تو اس طبیب کی اطلاع کے لیے فوراً ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور اس زہر کا نام کسی ماہر کیمیا کے پاس بھی بھیج دیجیے۔ اس طریق کار سے کچھ بیش قیمت وقت بھی بچ جائے گا اور زہر کو بے اثر بنانے والا تریاق جلد آجائے گا۔ حادثہ زہر کے علاج میں وقت کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

(۲) زہر خوردہ شخص کو پانی یا دودھ یا چار یا کچا انڈا دے کر زہر کو ہلکا اور بے اثر کر دیجیے۔

(۳) مریض کو کوئی قے اور دوا بلائیے لیکن اس حالت

فاسفونکس بھی اسی قسم کا زہر ہے۔ ایسے زہروں کے حاتمے میں تیل، روغن یا چربی کبھی نہ دیکھیے۔ بلکہ ایک گلاس پانی میں "ایسٹیم سالٹ" یا گلوبرز سالٹ ملا کر ملا دیجیے۔

(۳) خواب آور زہر

خواب آور زہروں کے استعمال کے بعد مریض اونگھنے اور سوئے لگتا ہے۔ یہ صورت حال بے ہوشی تک پہنچنے کے بعد سکوت کامل اور موت کا باعث ہو جاتی جو۔ انہوں اور اس کے مرکبات اور اس کا جوہر مارفیا وغیرہ اسی قسم کے زہریں بعض اشتہاری لیکیاں بھی جو نیند طاری کرنے کے لیے کھائی جاتی ہیں، انہی میں میں کسی ماہر طبیب کے مشورے کے بغیر کبھی کوئی خواب آور دوا انہیں کھانی چاہیے۔

اگر مریض نے اس قسم کا زہر کھالیا ہو تو اس پر پہلے ایک نیم بے ہوشی اور بعد کو بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس کی نبض کی رفتار سست ہوتی ہے اس کا سانس ٹھٹ ٹھٹ کر اور خراہٹ کو ساتھ چلتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلگوں اور چھپچھپ ہونے لگتا ہے یہی صورت میں فوراً کسی طبیب سے مشورہ کیجیے اور اس کا بتایا ہوا تریاق مریض کو دیجیے۔ مریض کو کبھی سوئے نہ دیجیے۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو تے اور دوا فوراً دے دیجیے۔

(۴) دوسرے زہر

بعض دوسری قسم کے زہر مثلاً کھورو فارم اکل (شراب) اور "بلوڈنا" وغیرہ جو دیاں پیدا کرتے ہیں اور بعد کو مریض کٹا دے ہوش ہو جاتا ہے شراب ایک ایسا زہر ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے جو لوگ زیادہ شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں وہ اس زہر سے اپنے جسم کو بھرتے رہتے ہیں، اور اپنی صحت کو "مسموم" کر لیتے ہیں لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ استعمال شراب سے بے ہوشی کا ایک خطرناک اور شدید فوری حملہ ہو جاتا ہے اس صورت حال میں چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور جسم کی حرارت درجہ اعتدال سے کم ہو جاتی جو۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور شدید حملے کی صورت میں مرجاتا ہے۔ کھل کے حادثہ زہر میں مریض کو گرم اور کامل آرام و سکون کی حالت میں رکھنا چاہیے۔ اگر ان ہائیوں کو فراموش کر دیا جائے گا تو ممکن ہے کہ مہلک نتائج پیدا ہو جائیں

(۵) تشنج آفریں اور لرزہ آور زہر

جن زہروں سے تشنج پیدا ہوتا ہے ان میں اسٹرنین (جو کھولنا) (باقی مضمون صفحہ پر دیکھیے)

کی مقدار میں یہ چیزیں نگل جائے۔

کاربوئک ایسڈ اور لائی زہل "ایسے زہریں جو اکثر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی جلادینے والے اور آبلے پیدا کر دینے والے شدید زہریں۔ صدمے کے علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو ایک چار کی پیالی میں بھر کر کوئی صفتی تیل یا ایک گلاس پانی یا دودھ میں ملا کر "ایسٹیم سالٹ" (یعنی جسلالی) —————

نمک یا "گلوبرز سالٹ" (—————) ملا دیجیے۔ اس صورت میں گردن کے سامنے والے حصے کو کسی گرم گدڑی سے سینکنا درو کو نافع ہوگا۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو دودھ کچے انڈوں، پانی اور آٹے کا مرکب بھی مفید اور کارگر ثابت ہوگا

(۲) سوزش آفریں و ہیجان انگیز زہر

یہ وہ زہر ہوتے ہیں جو سوزش، خراش یا ہیجان پیدا کرتے ہیں مگر نگلا دینے والے نہیں ہوتے۔ ان میں بھی بعض ایسے ہیں جو کام و دہن اور اعصاب سے ہضم کو جلادیتے ہیں (آر سینک) اور فاسفونکس عام طور پر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ اول الذکر کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کرنے والی دواؤں میں، اور سوخا انداز "چوہ مار" مرکبات میں استعمال کیا جاتا ہے بعض دیا سلائیوں کا مسالا بھی زہر ہوتا ہے اور کچھوں کے لیے سخت خطرناک جاتا ہے۔

سوزش پیدا کرنے والے زہروں میں سماروئی پودے، گوندی کی قسم کے متحدہ پھل، یا بوسیدہ غذائیں بھی شامل ہیں۔ ہر طرح کے حادثہ زہریں تے اور دوا وینا بہت مفید ثابت ہوگا مریض کو مجبور کرنا چاہیے کہ وہ تے کرے اور شراب زہر سے مادیوں کو متحہ سے نکال دے۔ بہترین تے اور مرکبات یہ ہیں کہ ایک گلاس پانی میں چار کے دو چھوٹے بھر تک ملا کر چار کا ایک چھوٹا سا فاسفون ملا کر مریض کو بلا دیا جائے۔ اگر کوئی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے حلق میں پر یا پہلی انگلی ڈال کر اسے آہستہ آہستہ حرکت دیجیے۔

سوزش انگیز اور خراش آفریں زہروں کے سلسلے میں ہمیں "سیماپی زہر" (بالکل اور خطرات مرکبی) کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے یہی ایک خطرناک زہر ہوتا ہے۔ اس زہر کے حادثے میں پہلے کام یہ ہونا چاہیے کہ تے اور دوا دینے سے پہلے دودھ میں انڈے کی سفیدی ملا کر مریض کو بلا دیا جائے "ایوڈین" ————— بھی اکثر گھروں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک سوزش آفریں زہر ہے۔ اس زہر کا تے کیا ہوا مادہ درد دینا ہوتا ہے۔ ایسے حادثے میں پانی کے ساتھ ارادوٹ یا نشاستہ دینا چاہیے۔

سیر و سیاحت :- کشمیر کی سیر

راستے کا نظارہ جاذب نظر تھا۔ راوی پنڈی سے نکلنے ہی ٹیلیفون کے کھمبے ساتھ ساتھ ہو لیے۔ دونوں جانب سرسبز مینے اور ہرے بھرے میدان پھیلے ہوئے چلے گئے تھے۔

ٹریٹ پیسج کو موٹر رک گیا۔ ایک بے رعب اور مست سے انیسرے ہم سے چھے آنے کی کس کے حساب سے ٹیکس وصول کیا اور کار چل دی۔ یہاں سے راستے کے بیچ و خم شروع ہوئے۔ موٹرک سانپ کی طرح بل کھاتی ہوئی سو سے نمک جاتی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ ہوشیار دہلیور ہینڈل کو ہلکی سی جنبش دے کر خطرناک موٹروں سے نہایت صفائی کے ساتھ گزر رہا تھا۔ شریف صاحب پہاڑی سفر کے عادی نہ تھے، راستوں کے چکر کو گھبرائے متلی سی ہونے لگی۔ میرے مشورے سے انہوں نے بیٹھے ہوئے اپنے پیراس طرح پھیلا دیے، جیسے دروازہ کھولے ہوں۔ کوہا لہ پر ہم میں سے ہر ایک کو تین پے بارہ آنے کے محصول ادا کرنا پڑا۔ کوہا لہ کا پل پار کر کے ہم نے جو موٹرک اختیار کی، اس کے ساتھ ساتھ دیکھا جہلم بہتا ہے۔ اس کی لہروں کا جھبب شور ہم کو چلتی ہوئی موٹر میں گھنٹائی دے رہا تھا۔ پہاڑیوں کی گود میں جہلم کھیت ہوا پھنکار رہا تھا۔ کڑی کے کشمیر اور سٹے لہروں کے ساتھ بہہ رہے تھے۔ کشمیر کی کڑی پنجاب میں جہلم ہی میں نہ کر آتی ہے۔ ٹرانسپورٹ کا اس سے بہتر ذریعہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ ان کڑیوں پر فیر اور نشانات لگے ہوتے ہیں بہت دھت۔

ایک بیج کر پانچ منٹ پر ہم دوسل پہنچے۔ یہاں ریاست کشمیر کی طرف سے چٹی دفتر قائم ہے، جہاں کشمیر کی درآمد اور برآمد پر چٹکی لی جاتی ہے۔ سیاحتوں کے لیے ضروری ہے کہ اگر ان کے پاس اپنی چیز ہو جس پر ٹیکس کی کوئی دفعہ نافذ ہوتی ہو تو انسپکٹر متعینہ کو آگاہ کر دینا چاہیئے۔ یہاں سڑک ایک لاسے کے گارڈ سے بند کر دی گئی تھی جس کے دونوں جانب سرخ جلی حروف میں "ہالٹ" لکھا ہوتا ہے۔

دوسل میں ہم سے ایک سرکاری فارم پُر کرایا گیا جس کا خانوں کے ایٹیم اس طرح تھے :-

تاریخ :- نام، ولدیت، مذہب، سکونت اور مکمل پتہ و جہد اعلیٰ کشمیر، اذادہ مدت قیام کشمیر، ریاست کشمیر میں

چند اہم امور کی وجہ سے ہمیں راوی پنڈی میں خلافت امید تین دن اور کنا پڑا۔ میرے ہم سفر شریف صاحب ایک نڈو دل آدی ہیں، ہم عمر ہیں اور بچپن کے دوست ہم نے سنا تھا اور کنا پولا میں بھی پڑھا تھا کہ خوب سورتی اور فطرت کے دلکش مناظر کی وجہ سے کشمیر کو جنت ارضی سمجھا جاتا ہے۔ اب دہوا اتنی اچھی کہ عربی کی زبان سے بے ساختہ یہ شعر نکلا ہے

ہر سوختہ جانے کہ کشمیر در آید

گر مرغ کباب است بابل و پراپ

مارکی سر بنگلہ چڑیاں عجیب شان سے کھڑی ہیں نشیبی زمین سرسبز شاداب۔ کشمیر کا ہر نقطہ مشاطہ فطرت نے خود سنوارا ہو گزشتہ جولائی میں ہمارے شوق دید کی سہلگی ہوئی چنگاری نے 'عزم سفر' کے شعلے کی صورت اختیار کر لی۔

۱۳ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء، صبح ۸ بج کر ۲۰ منٹ پر ہم سسول کی ایک مشہور ٹرانسپورٹ ایجنسی میں پہنچے۔ خوش قسمتی سے ہم کو ایک موٹر میں دو نشستیں مل گئیں۔ ہم نے راوی پنڈی کو سری نگر تک کا کرایہ پیشی ادا کر کے رسید حاصل کی اور سامان موٹر کے پیچھے بندھوا دیا۔ ٹھیک ہونے کو بیچے راوی پنڈی سے روانہ ہوئے۔ یہاں سے سری نگر ۱۹ میل ہے یہ موٹرک "کوہ مری جہلم ویلی روڈ" کے نام سے مشہور ہے۔ اس راستے میں یہ مندریں آتی ہیں :-

بھارا کھوہ، ٹریٹ، کوہ مری، پھلو آڑی، کوہا لہ، دولائی، دوسل، گڑھی، چکوٹھی، اوڈی، رام پور، بارہ مولہ اور پن۔ لیکن بس اور موٹر وغیرہ سوائے چند کے باقی کسی منزل پر نہیں گنتی۔

موٹر میں چار مسافر تھے، دو ہم، ایک بوڑھی میم اور ایک نوجوان امریکی انیسر۔

میم صاحبہ، جن کی جوانی کی منزل ان سے کم از کم چالیس برس پیچھے رہ گئی تھی، بہت کم گو اور اداس نظر آتی تھیں ایک عدد بل ڈاگ بھی ہم راہ تھا، میم صاحبہ ہمارے ساتھ کچھ نشست پر بیٹھی ہوئی تھیں، اور امریکی انیسر انوکھو کو ساتھ فرٹ سیٹ پر قابض تھا۔ تمام راستے میں نے اسے بے کار بیٹھے ہوئے نہیں دیکھا۔ اخبار مینی سے جی گلتا تا کو کچھ گنگناتے گلتا اور اس سے بھی دل نہ بہلتا تو خاموش بیٹھا چاکلیٹ اور ٹافی ہی کھا تا رہتا۔

کوئی مستقل پتہ - دستخط وغیرہ -

ہم رات کے دس بجے سری نگر پہنچے۔ شب باغی کو لیے از حد پریشانی لاحق ہوئی۔ سامان قلیں کے حوالے کیا اور ہم نے امیر اکمل کے سب ہونٹوں میں باری باری حاضری دی۔ لیکن جگہ خالی نہیں تھی، کوئی کمرہ کرائے پر نہ مل سکا۔ سری نگر ریاست کا دارالحکومت اور بارہ نئی شہر ہے، لیکن ہمارے لیے یہ کتنا تنگ ہے، ہم یہ سوچ کر دل میں کوکھ رہے تھے کہ عتب سے کسی نے مجھ پر حملہ سا کیا مگر دیکھا تو احمد صاحب کھرے ہوئے ہنس رہے تھے۔

”ارے بھائی تم کہاں؟“ میں یہ کہتا ہوا ان سے بیٹ پڑا۔ معلوم ہوا کہ وہ بھی سیر کشمیر کی غرض سے آئے ہیں کانپور سے چلے ہوئے دو ہفتے ہو گئے ہیں لیکن سری نگر سے ابھی تک باہر نہیں آئے۔ احمد صاحب میرے پرانے دوستوں میں سے ہیں خوش مزاج اور ہر وقت تبسم چہرہ، طباطبائی اور نجم و نجم۔ احمد اور ان کے دوست محمد حسن نے امیر اکمل کے قریب ماسٹر بازار میں ایک باغ خانہ کرلئے پرے رکھا تھا جس کو وہ ہونٹ کا نم البدل سمجھتے تھے۔ ان کے اچھے ہم نے بھی وہیں ڈیرا لگا دیا۔ اندھا کیا چاہے دو آئیں۔ اب ہماری پادری چار آدمیوں پر مشتمل تھی۔

۱۵ جولائی سنہ ۱۹۲۴ء کی صبح کو ہم نندا پور سے اٹھے۔ آج چشمہ شاہی، نشاط باغ اور شالامار باغ کلمہ روگرام تھا۔ احمد صاحب کی ہدایت کے مطابق باورچی نے دوپہر کا کھانا صبح ہی تیار کر دیا۔ ہم نے ایک ٹانگہ پورے دن کے لیے کرائے پر لیا اور چشمہ شاہی کی طرف روانہ ہوئے۔ یہ چشمہ سری نگر سے ۵ میل دور ادبھی پہاڑی کی طرف ایک خوب صورت باغ میں ہے، جمیل ڈال کے کنارے کی طرف اچھی ہے، لیکن جو راستہ چشمے کے لیے مقرر ہے بہت خراب ہے۔ کوئی دند گھوڑے کے سم رکھ گئے۔ ایک جگہ گھوڑا ایسا پھسلا کہ ہم گرتے گرتے بچے۔ گھوڑا تاکہ کوئے کر بیٹھا اور ہم جان کی سلامتی پر خدا کا شکر ادا کرتے ہوئے کود پڑے۔ کوچ بان نے بڑی مشکل سے گھوڑے کو اٹھایا۔ لیکن وہ آگے چلنے کا نام نہ لیتا تھا۔ مجبوراً ہم چشمہ شاہی کی طرف پیدل روانہ ہوئے۔ اور کوچ بان سے کہہ دیا کہ وہ تاکہ ٹھیک کر کے پیچھے پیچھے آئے یہاں سے چشمے کا فاصلہ کم و بیش دو میل تھا، راستہ سنسان اور بڑھا جاتا تھا۔ یہ دو میل رہی طرح بڑھتے ہوئے معلوم ہو گیا کہ جب ہم چشمہ شاہی پر پہنچے اور نیچے سڑک کی طرف دیکھا تو تاکہ ایک کھلونے کی طرح نظر آتا تھا۔ اس چشمے کا پانی ٹھنڈا، معقا اور قیم ہوا۔ اس کو سنہ ۱۹۲۴ء میں، حاکم کشمیر علی مردان خاں نے

شاہجہاں کے عہد حکومت میں بنوایا تھا۔ ہم کو یہ جگہ بہت پسند آئی۔ جب ہم باہر نکلے تو تاکہ آچکا تھا۔ یہاں سے ہم نشاط باغ پہنچے۔ اس میں چار تختے ہیں جہاں رنگ برنگ کے پھول اور میوہ دار درخت اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ آخری تختے سے ایک آبشار آتا ہے، جو چمن کے وسط سے گذرتا ہوا، پھیل ڈال میں گرتا ہے۔ صبح و بارغ نشاط، مناس تھا، لیکن دوپہر کو پہنچ کر بھی راستے کی ٹھکن اور پریشانی جاتی رہی جو کھانا ہم ہمراہ لائے یہاں بیٹھ کر کھایا۔ تین بجے ہم شالامار باغ کی طرف روانہ ہوئے یہ بھی قابل دید اور تفریح کی جگہ ہے۔ خوش رنگ پھولوں اور نواں کا نفاہ دل کش ہے۔ شریعت اور احمد سستانے کے پوجنلی فرتش لیٹ گئے۔

ہم دن دھلے سری نگر لے، کھانا کھایا اور قریباً رات کو دس بجے اپنی اپنی چار پائوں پر دراز ہو گئے۔ دوسرے دن جامع مسجد، تخت سلیمان، چنار باغ، نسیم باغ اور ہی محل کی سیر کی اور ۱۷ جولائی کی صبح کو ہم چاروں بذریعہ لاری پہلگام کی طرف روانہ ہوئے۔

پہلگام ایک روح افزا اور خوش گوار پہاڑی مقام ہے یہ سطح سمندر سے ۷۰۰ فٹ بلند ہے سری نگر سے اس کی دوری ۵۹ میل ہے۔ یہ ایک پرفضا وادی میں سلسلہ کوہ سے گھرا ہوا ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے دنیا سے الگ تھلک پتھر کے کسی بڑے کو نارا شیدہ کوٹارے میں انسانوں کی آبادی ہو۔ یہاں پلیٹو سطح زمین سے اونچے اور ہم دار میدان (کثرت ہیں جن پر سطح خمیر لگا کر موسم کا لعل اٹھاتے ہیں۔ ہم خیمے جیتا کرنے والی ایک فم کے منہ پر سے ہے۔ اس نے ہم کو ایک پلیٹو بتایا جہاں ان کا ایک خالی غیر نصب تھا، خیمے کا مکمل سٹ تھا۔ باورچی خانہ، غسل خانہ اور بیت الخلاء کی چھول داریاں الگ تھیں۔ اور خیمہ ضروری فرنیچر سے آراستہ تھا، کھلی دفنا اور چیر کے درختوں سے بھرا تھا۔ محل وقوع دیکھ کر طبیعت خوش ہوئی۔ کرا یہ ملے کر کے اس میں اپنا سامان قریب سے رکھوایا۔ ابھی ہم نے اطمینان کا سانس بھی نہ لیا تھا کہ ایک صاحب سفید قمیض اور خاک کی نیکری پہنے اور کاغذات کا چھوٹا دستہ بغل میں دبائے نازل ہوئے۔ ان کی زبانی معلوم ہوا کہ یہ جگہ آج صبح ہنگوڑ کے ایک سیٹھ نے ریزد و کرا لی ہے۔ ہم کو یہاں سے سح خمیر منتقل ہونا پڑے گا۔ منہر صاحب سے مشورہ کیا۔ انہوں نے مجھ پر ظاہر کی۔ ہم سب بغلی پیٹ تھے۔ بھوک کی بے تابی بڑھنے لگی۔ شریعت صاحب کو چھوٹل سے

بات جیت کرنے کا سلیقہ نہیں رکھتے۔ عام طور پر مذکر کے لیے تانیت کا صیفہ اور مونث کے لیے تذکرہ کا صیفہ استعمال کرتے ہیں اور ماضی و مستقبل کا انہماک زمانہ حال کی رعایت کو کرتے ہیں ہم نے سب مرغیاں خریدیں اور غسل خانے کی چھول داری میں بند کر دیں اس دن رات کو موسلا دھار بارش کے ساتھ ڈال دی بھی ہوئی۔ ہم اپنے گرم بستروں میں ڈبکے ہوئے سردی سے کپکپا رہے تھے۔ صبح اٹھے تو آسمان پر ابھی شامیہ اترتا ہوا تھا۔ چاروں طرف پہاڑوں پر بادل رُوئی کے گالے کی طرح پڑے ہوئے ایسے معلوم ہوتے تھے جیسے وہ طویل مسافت سے تھک کر آرام کر رہے ہوں۔ بہت حسین منظر تھا۔ جھرو شجر باران شب سے ڈھل کر کائنات کا رنگ نکھار رہے تھے پہلنگام کے پہاڑی نائے کا پاٹ بہت وسیع ہو گیا تھا کونٹے میں غلام چھکی زبانی پین کر بہت انفسوس ہوا کہ ساری مرغیاں رات کی زبردست سردی سے اکڑ کر مر گئیں۔ اتنا بڑا ڈیٹا لیتے رہا جو نہ! پہلنگام کے گرد نواح میں کئی چھوٹے چھوٹے پہاڑی مقامات ایسے ہیں جو دیکھنے سے تعجب رکھتے ہیں۔ راستہ چوں کہ پتھر والا اور ناہم دار ہے۔ اس لیے گھوڑوں اور ٹکڑوں کی سواری کا رواج ہو گیا ہے۔ اہل ہند کی مشہور اور متبرک جائزہ امرنا تھا کہ راستہ میں سے گھیا ہے۔ ہم نے اپنے پروگرام میں چند نزدیک کے پہاڑی مقامات رکھے۔ ان میں باسرن، چندین داری اور آڈو کے نام قابل ذکر ہیں۔

۲۳ جولائی سنہ ۴۵ء کو ہم باسرن جانے کے لیے تیار ہوئے۔ اوڑے پونچھ کر میں نے اور شریف اور محمد حسن نے تین گھوڑے منتخب کیے، لیکن احمد صاحب کو کوئی گھوڑا پسند نہ آتا تھا۔ کوئی نہ کوئی بین، میچ نکال کر در گرد سے لے۔ ایک بھولے رنگ کا گھوڑا قریب لایا گیا۔ بہت اونچا ہے۔ نادانستگی میں اگر پیر کا ب سے نکل گئے تو گھوڑی کی پھانسی الگ ہو جائیں گی۔ کہ کرنا پسند کر دیا۔ ایک گھوڑی دکھائی گئی، فرمانے لگے ”بہت ڈبلی سی ہے، کہیں لے کر بیٹھ کر تو مصیبت کا سامنا ہوگا“۔ مشکل تمام ایک ٹوکو چٹا، جو در سے اشارے پر کھڑیاں کھڑی کر کے دنگی چال چلنے لگتا۔

باسرن کا وسیع میدان پہلنگام سے صرف ۱۰ میل دور ہو۔ راستہ چڑھائی کا ہے۔ اس میدان کو زونب، سوم، بید اور چیر کے درخت گھیرے ہوئے ہیں۔ گھوڑا دوڑ بھی ہوئی یہاں چند ٹوٹے پھوٹے گھروں کے سوا کچھ نہیں۔ میدان کے ایک کونے

مانا لانے کے لیے بھیجا اور ہم نے چھ ”ہاتو کمزور، بلو اگر خیرہ لھاڑنے کو کہا۔ وہ سب بھڑکے ہوئے کام پر لگ گئے۔ ہمارا ارادہ قریب ہی دوسرے پٹیو پر اپنا خیمہ نصب کرنے کا تھا۔ ہاتو لوگوں کی مزدوری طے کر دی گئی اور وہ سالانہ ٹھانٹھا لے جانے لگے۔ یہ ہاتو بہت لالچی قسم کے آدمی تھے۔ ان کا بے موقع دست سوال دراز کرنا معنی کٹنگز معلوم ہوتا تھا۔ میں نے دور کھڑے ہوئے احمد صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک ہاتو سے کہا کہ جاؤ ان کو بلاؤ۔ وہ جھٹ بولا ”کیا ملے گا؟“

ایک اور لطیف سنہ۔ ایک بوڑھا ہاتو خیمے کو بانس اکٹھے کر کے لے جا رہا تھا۔ اس کو پسینے سے سر اور اوپریشانی سے لہنپتے ہوئے دیکھ کر محمد حسن نے اس سے اذرا وہم ددی کہا۔ ”بڑے میاں بہت تھک گئے ہوں تم۔ سائے میں تھوڑی دیر دم لے لو۔“

”کیا دیجیے گا؟“ بوڑھے ہاتو نے نوک زباں پر رکھے ہوئے جھلے کو ادا کیا۔ ہم سب ہنسنے لگے۔

خیمہ وغیرہ لگ جانے کے کچھ دیر بعد شریف صاحب کھانا لے کر آئے۔ میں نے پہلا نوالہ منہ میں ڈالا، لیکن گل نہ سکا بہت بدمزہ اور پھیکا کھانا تھا۔ سب نے کھانے سے انکار کر دیا آخر بازار سے مٹھائی وغیرہ منگو کر کھائی۔

احمد صاحب سرنگر سے کھانا پکانے کے چند مزدوری برتن بھی ہم راہ لائے تھے۔ صلاح یہ ہوئی کہ کسی بادیچی کو ملازم رکھ لیا جائے۔ معمولی سی کوشش سے ہم کو ایک اچھا آدمی مل گیا جس کا نام غلام محمد تھا۔ بازار میں سبزی اور ترکاری بھی نہیں ملتی تھی، اس لیے روزانہ مرغی پکانے کی اسکیم طے ہوئی۔ یہاں مرغی بہت کم داموں پر مل جاتی ہے۔

دوسرے دن جب ہماری آنکھ کھلی تو گھڑی دس بج رہی تھی۔ موسم اچھا تھا۔ ہم نے قریب ہی ایک چٹے چٹیل کیا۔ پانی کافی سرد تھا۔ نہا کر نچے کو سردی سے شہرہ رہے تھے۔

جب ہم واپس ہوئے تو دیکھا کہ خیمے کے سامنے غلام ایک درجن مرغیوں کے درمیان بیٹھا ہنس رہا ہو۔ مرغیوں کا مالک ایک کشمیری بیٹھا ہوا تمباکو پی رہا تھا۔ ہم کو دیکھتے ہی بولا ”حضرت! تم ہمارا مرغیاں لیتی۔ بہت مستانہ بیچ دیتی۔“

مجھے اس کے انداز گفتگو پر حیرت ہوئی۔ غلام محمد نے بتایا کہ کشمیر کے دیہات میں رہنے والے لوگ ہندوستانی میں

میں نور الدین نامی ایک بزرگ کی زیارت گاہ ہے جس کے چاروں طرف پتھروں سے گھرا ہوا ہے۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا سا چشمہ رواں ہے جہاں ہم نے پانی پیا اور گھوڑے بھی سیراب ہوئے تین گھنٹے کے اندر ہم واپس پھلگام پہنچ گئے۔

۲۴ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم صبح گھوڑوں پر چندن واڑی کی طرف روانہ ہوئے۔ راستہ بہت خطرناک اور دشوار گزار ہے۔ ایک طرف عمودی چٹانیں اور دوسری جانب کئی سو فیٹ نیچے دریا کی تہیں ناگ بڑا ہے۔ عمیق گھٹوں کو دیکھ کر کچھ منہ نہ کھاتے۔ دور دراز پہاڑوں کے سلسلے دکھائی دے رہے تھے۔ یہ پہل کو فاصلہ نہایت مست رشتہ کی طرف کے ساتھ کئی گھنٹوں میں طے ہوا ہم دو بجے جندن واڑی پہنچے۔ یہ خطہ سمدر سے ۵۵۰۰ فٹ بلند ہے۔ یہاں چند گھوڑوں کے گھر ہیں۔ سرائے اور بٹول کا نام تک نہیں۔ بھوک زور رہتی تھی ایک پنساری علام حسن شاہ نے ہمارے کھانے کا انتظام کیا وہاں گھنے میں خیریں روئیاں اور انڈے ایٹت کر کے لے آیا۔ یہاں بڑا بلی دیکھنے کے قابل ہے منظور کش ہے۔ اطراف کے پہاڑوں کی نشیبی سمت پر بہتر جنگلی درخت اُگے ہوئے ہیں موسم خوش گوار تھا کبھی کبھی بادل کا کوئی ٹکڑا پانی کا چھینٹا دیتا ہوا گزر جاتا ہے۔ 'برف کا بلی' دور سے جہاں اتوار معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے لاکھوں میں برف یہاں جمع کر دی ہے جس کے نیچے سے دریا نے تہیں ناگ غلط و غصب سے بل کھاتا ہوا نکل رہا ہے۔ یہ دریا یہاں زمین دوز ہے۔ پہلی نظر میں عقیقی حصہ دکھائی نہیں دیتا۔ ہم ننگے پاؤں اس بلی پر دوڑنا تلوارے سرد ہو گئے، لیکن محفوظ بھی بہت ہوئے۔ یہاں سے امرتاہ جاترا کا غار قریباً ۱۴ میل دور ۳۰۰۰ فٹ کی بلندی پر واقع ہے، وہاں ساون کی پورن ماشی کے دن پوجا شروع ہوتی ہے۔ راستے میں واپسی پر ایک جگہ شریف کا گھوڑا بگڑ گیا، گھرے گھڑوں کے تار یک دہانے دیکھ کر کانپ اٹھا۔ ہم بھی گھبرا گئے۔ خدا نے خیر کی۔ شریف گھوڑے سے اترا اور اس کی نامتو لیت سے فائدہ ہوا۔ باقی راستہ طے کیا۔ پھلگام تک گھوڑے کی نگام تھا سے ہو کر چلا آیا رات کا کھانا کھانے کے بعد ہم بستر ٹھیک کرنے لگے۔ شریف بہت دیر تک اپنی کھلی ہوئی ٹانگوں کو تنک کے پانی سے دھو رہا۔ پیراں چھاؤں اور زخموں پر لگانے کے لیے میں نے اس کو بعد روم مہ دیا۔

۲۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کا دن اُڑا کی سیر کے لیے مخصوص تھا۔ شریف کل کے سخت تجربے سے اتنا خائف تھا کہ اس نے ہمارے ساتھ جانے سے انکار کر دیا۔ میں، احمد، اور محمد حسن نے کراہے پر گھوڑے لیے اور اُڑا کی طرف چل دیے۔ راستہ بہت خراب تھا

جگہ جگہ ناموں کو عبور کرنا پڑا۔ ابھی ہم نے اُدھار راستہ ہی طے کیا ہوا کہ ہمارے کانوں میں "تی تی" کی آواز آئی، سامنے قریباً پچاس گز کے فاصلے پر تین راستے میں ایک سانپ کا جوڑا بیٹھا تھا۔ ناگ چن اٹھائے بول رہا تھا اور ناگن نر کے پاس لپٹی ہوئی تھی۔

محمد حسن گھبرا کر بولا "تناںپ!"

احمد صاحب نے سینک کیس سے لکلی اور لگا کر کہا "مورا" میں نے تائید کی۔

احمد صاحب بولے "جوڑا مست ہو۔ خدا بچو! اس گڑب گڑب میں محمد حسن نے گھبراہٹ سے اذانیں لگائیں۔ "باز آئے آؤ"

کی سیر سے چلو واپس چیں ہم تینوں نے گھوڑوں کے رخ بدل دیے ۲۹ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی شام کو ہم پھلگام سے روانہ ہوئے اسلام آباد پہنچے، یہاں گندک کا چشمہ دیکھا۔ سورج کا سفر قریب الختم تھا۔ اسلام آباد میر و قریح کے لحاظ سے کوئی اچھی جگہ نہیں۔ اس لیے ہم نے وہ رات "اچھا بل ٹیس گز" کے گارڈ کیا جو وہاں کو صرف چھ میل دور تھا۔ اس وقت کوئی تانگے والا ہم کو "اچھا بل" لے جانے کے لیے رضا مند نہ ہوا۔ آخر سامان اٹھانے کے لیے تیلیوں کو تلاش کیا اور خود ان کی محیت میں پیدل چل دیے۔

کچھ ہی دیر بعد سورج غروب ہو گیا، تاریکی پھیلنے لگی۔ برسات کی اندھیری رات اور سفر کا دو تہائی حصہ باقی! بے حد پریشان کہ کیا کریں۔ روشنی کا حصول انتظام بھی نہ تھا۔ پھونک پھونک کر قدم آگے بڑھ رہے تھے۔ ایک جگہ میرا پاؤں پھسلاؤ میں شریف کو ساتھ لیے برساتی پانی کے ایک گڑھے میں گر پڑا۔ سارے کپڑے کچھڑے لت پت ہو گئے، احمد اور محمد حسن ہماری آواز پر مدد کے لیے دوڑے، دیا سلامتی روشن کی ادھیں سہارا دے کر باہر نکالا اندھیرے میں جاتے ہوئے ایک ٹکلی نے ٹک کر پوچھا کیا ہوا حضرت؟

میں نے کھاس کر گلا صاف کرتے ہوئے جواب دیا "کچھ نہیں۔ ذرا کو دے پھانڈے کی مشق کر رہے تھے۔" خدا خدا کر کے ہم آدھی رات کے قریب "اچھا بل" پہنچے۔ سارے قصبے پر رات کا سیاہ غلاف چڑھا ہوا تھا ہم حیران تھے کہ اب کیا کریں۔ لیکن ہماری اس مشکل کو ایک قلی نے آسان بنا دیا۔ ہم اس کی رہبری میں ڈاک بنگلہ پہنچے۔ چونکہ ادھر اپنی کوٹھڑی میں سو رہا تھا، احمد نے جگایا، بڑی شکل سے بڑبڑاتا ہوا اٹھا۔ اور ہم کو ایک بڑا کمرہ کھول کر دیا۔ سامان وغیرہ رکھوانے کے بعد شریف اور میں نے کپڑے بدلے۔ کھانے کے لیے چونکہ دار سے پوچھا تو اس نے

کی تصویر۔ لڑکی آگے بڑھی۔ ”ہم آپ کے ساتھ واسے کمرے میں مقیم ہیں۔ مجھے افسوس ہے کہ پتہ بھی کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہوئی۔ عقل جیسی نعمت سے محروم ہیں۔ ان کو اپنے بڑے بھلے کی کوئی تیز نہیں“ یہ کہتے ہوئے اُس کی آنکھوں میں آنسو جھلک آئے۔

ہم سب نے ہم دردمی اور افسوس کا اظہار کیا وہ بوڑھے کا ہاتھ پکڑ کر کہنے لگی ہوئی باہر لے گئی۔

دوسرے دن صبح ناشتے سے دروغ ہو کر ہم نے جو کچھ کو کھانے کے متعلق ہدایت دیں۔ اور دخل باغ کی سیر کرنے چلے گئے۔

۱۰ جولائی سنہ ۱۹۳۵ء کی صبح کو ہم نے اسلام آباد جانے والے تانگوں کے اوٹے سے کوکر ناگ کے لیے ایک تانہ کرانے پر

لیا۔ کوکر ناگ اچھ بل سے دس میل دور ہے۔ راستے کی خرابی کی وجہ سے ہمیں بہت تکلیف کا سامن کرنا پڑا۔ کہیں تو اتنی اترائی ہوئی کہ گھوڑا آسمان سے زمین کی طرف جاتا ہوا معلوم ہوتا اور کبھی جڑھا ئی ایسی کہ گھوڑا تانگوں کے پیچھے سے معذور نظر آتا۔ سڑک پر جا بجا گڑھے تھے جو ہمارے لیے زیادہ باعث کوفت ثابت ہوئے بعض اوقات جھٹلیوں کی وجہ سے ہم تانگے میں اچھل اچھل پڑتے۔

بہ ہزار وقت و پریشانی ہم کوکر ناگ پہنچے۔ یہ مقام اپنے ’پانی‘ کے لیے سارے کشمیر میں مشہور ہے۔ کوکر ناگ کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ کشمیری زبان میں ’کوکر‘ مرغ کو اور ناگ جیشہ کو کہتے ہیں۔ یہاں دامں کوہ سے مرغ کے بچے کی شکل میں چار چھٹے ساتھ ساتھ رواں ہیں۔ ان کا پانی دامن ہونے کے علاوہ پیٹ کی دیگر بیماریوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ اس پانی میں کیلیم اور آئرن جیسی قیمتی و فائدہ مند چیزیں پائی جاتی ہیں۔ کوکر ناگ آبادی کے لحاظ سے ایران سے۔ نہ بازار ہے اور نہ کوئی ہٹل، شاید اسی لیے ریاست کی طرف سے یہاں پوسٹ آفس کا قیام بھی ضروری نہیں سمجھا گیا۔ دیر سی ناگ یہاں سے چھ میل دور ہے۔ کوکر ناگ سے واپس اچھا بل پہنچ کر ہم نے دوپہر کا کھانا سہ پہر کو کھایا۔

۲۰ اگست سنہ ۱۹۳۵ء کو ہم نے اچھا بل کو خیر باد کہا اور اسلام آباد ہوتے ہوئے سری نگر واپس چل دیے۔ راستے میں صرف ’پان پور‘ کے مقام پر رُکے۔ دریا سے جہلم کو کنارہ یہ علاقہ زعفران کے لیے مشہور ہے۔ ہم نے زعفران کی کیا رپ دیکھیں۔ لیکن زعفران ابھی تیار نہیں ہوئی تھی۔ ہم نے زعفران کی بڑبڑ بھی جس کی شکل پیاز کی کانٹھ سے ملتی ملتی ہوتی ہے۔ بیج ہر سال نہیں بویا جاتا۔ تین چار سال تک

نہایت معصومیت کے ساتھ انکار کر دیا۔ قہر ویش برجان درویش بستر بچا کر خالی پیت ہی پڑ رہے۔ دفعتاً چھروں کی فوج کو کئی دستوں نے ہم سب پر حملہ کیا۔ ہم بوکھلا کر آدھ بیٹھے۔ روشنی کی تو معلوم ہوا کہ کمرے کی سب دیواریں پھرستان“ بنی ہوئی ہیں۔ ابھی ہم ان کے متعلق سوچ ہی رہے تھے کہ دروازے پر دستک سُنائی دی۔ میں اس حیاں سے کہ شاید چونک کر اُسے دروازہ کھول دیا۔ ایک اور بیڑے کے لالچی دروازے پر کھڑے تھے۔ اس وقت ان کا یہاں آنا ہمارے لیے تعجب کا باعث تھا میں نے پوچھا آپ کون تھا ہیں وہ:- میں ڈاکٹر ہوں۔

میں ان کے دونوں ہاتھ خانی دیکھ کر بولا ”آپ کا یہاں تشریف لانے کا مقصد؟“

وہ:- ”ٹھٹھا ہوا چلا آیا“ میں نے ان کا انوکھا جواب سن کر کہا:- ”خوب اس اندھیری رات میں چہل قدمی کے لیے نیکے ہیں۔ کس نے مشورہ دیا؟“ جناب کو اس وقت چہل قدمی کرنے کا؟“

وہ:- ”رستانت سے“ کیا کروں۔ بارہونیم ٹوٹ گیا ہو“ ہم سب نے حیرت سے ان کو دیکھا۔ تشریف جس کی آنکھیں نیند کے خمار سے جھک رہی تھیں۔ بولا ”جناب ہم مسافر ہیں۔ ہم لوگ آپ کے بارہونیم ٹیک کرنے نہیں پیرے۔ آپ کو ہمارے آرام میں خلل انداز ہونے کا کوئی حق نہیں“

انہوں نے مجھ سے پوچھا ”یہ کون صاحب ہیں۔ بہت غصہ آتا ہے ان کو۔“ غصے سے ان کی صحت پر بڑا اثر پڑے گا“

”شاعر“ میں نے ماننے کے لیے یوں ہی کہ دیا۔ وہ:- ”بہت خوشی ہوئی۔ یہ شاعر ہیں۔ میں بھی کوئی ہوں۔ اجازت ہو تو کوئی کویتا سناؤں“

میں نے تنگ آکر کہا:- ”مہربانی۔ اب آپ تشریف لے جائیں“ احمد صاحب آہستہ سے بولے ”پاگل ہے“

انہوں نے احمد صاحب کی بات سن لی اور گھور کر دیکھا ”آپ ٹھیک کہتے ہیں۔ اگر میں پاگل نہ ہوتا تو آج ساری دنیا میں میرے نام کا ڈنکا بجتا۔“

اس بے موقع جھک جھک سے مجھے غصہ آگیا۔ میں چیخ کر بولا ”چلے جائیے باہر۔ آپ کا دامغ خراب ہے“

”جی ہاں آپ کا خیال درست ہے“ ایک نسوانی آواز نے تائید کی۔

ایک نوجوان اور حسین لڑکی سامنے کھڑی تھی۔ رنج و غم

کشیر کی سیر

ایک ہی بیج کام دیتا ہے۔ مزرعہ زعفران کتور یا نومبر میں تیار ہو جاتی ہے۔

اسی دن شام کو ہم بخیر دعافیت سری نگر پہنچ گئے۔ دو دن مکمل آرام کرنے کے بعد ہم ۵ اگست سنہ ۱۹۴۰ء کی صبح کو بس کے ذریعے ٹنکرک پہنچے۔ وہاں سے گھوڑوں پر گھر گئے۔ یہ سطح سمندر سے ۸۵۰۰ فٹ بلند ہے اور سری نگر سے ۹ میل

دور ہے۔ یہاں یورپین سیاحوں کی کثرت ہے۔ مناظر بے حد دل فریب ہیں۔ برت سے دھکی ہوئی چوٹیاں اور خوش رنگ پھولوں کے تختے میلوں تک پھیلے ہوئے چلے گئے ہیں۔ سارا دن گھر گ کی سیر کر کے، ہم غروب آفتاب کے بعد سری نگر واپس پہنچ گئے۔ اب ہمارا کشیر کی سیر و سیاحت کا پروگرام ختم ہو چکا تھا لیکن سفر کی دل چسپیاں اور قدرتی مناظر دل میں چٹکیاں لے رہے تھے۔

بقیہ مضمون "نسٹ ایڈ" صفحہ ۳۴

پروڈسک ایسڈ پر ششائی تیزاب) جسے ہائڈرو سینک ایسڈ بھی کہتے ہیں اور پوٹاسیم سائنڈ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام کے تمام ذرات بے حد ذرا اثر ہیں اور بہت جلد باعث ہلاکت ہوتے ہیں۔ مجھے وہ واقعہ یاد ہے جب کہ میرے زمانہ تعلیم میں علم کیا گیا کہ پروفیسر صاحب نے دو سینڈوں کو سینر پر رکھ کر یہ کہا تھا کہ میں ان سینڈوں کی پشت پر ذرہ برابر اسٹرکسین رکھتا ہوں جس سے ثابت ہو گا کہ یہ ذرہ جلد کے ذریعے بھی جذب کیا جاسکتا ہے۔ چند ہی سکند میں سینڈوں پر تشعشع کی حالت طاری ہوئی، ان کی پچھٹیر بھی ہو گئی اور وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

یہ ذرہ ذرا دور ان خون میں شامل ہو کر عصبی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اسٹرکسین بہت سے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اگر اس کی کوئی شیشی گھر میں موجود ہو تو اسے بھی طرح بند کر کے تمام گھروالوں اور باغیچوں کی دسترس سے دور رکھنا چاہیے۔ اس حادثہ ذرہ میں یہ خطرہ ہوتا ہے کہ شیشی

دوروں کے درمیان مرعین مر جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس درمیانی فضا میں قے اور دوا ملا دیجیے۔ اگر تنفس رک گیا ہے تو مصنوعی طریقہ تنفس سے کام لیجیے۔ اگر بہت تیزی اور مستحی سے اندامی ترکیبیں متاثر کی جائیں گی تو مرعین کی جان بچ سکتی ہے۔

"پروڈسک ایسڈ" اور "پوٹاسیم سائنڈ" کے حادثات میں مرعین کو دور ان سر ہوتا ہے، وہ ڈنگا کر اور چکر کھا کر گر جاتا ہے اور تشعشع میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس کے سانس سے تشعشع بادام کی سی ہوتی ہے۔ ان ذہروں کے اندامی طریقوں میں اور پہلی امداد پہنچانے میں بہت تیزی سے کام لینا چاہیے۔ کیوں کہ ایسے مرعینوں کو بہت جلد موت آ جاتی ہے۔ اگر مرعین سانس لے رہا ہو، جب بھی مصنوعی طریقہ تنفس استعمال کیجیے۔ اگر وہ ہوش میں ہو تو کوئی محرک اند جان ڈالنے والی دوا جلد دیجیے۔ اس کے چہرے اور سر اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹفنڈے پانی کا چھٹا کیجیے اور فوری طبی امداد حاصل کرنے میں ایک لمحہ کی بھی دیر نہ کیجیے۔

چھنا چھن رپے

ایڈیٹر میٹریس۔ اے خاق

سالانہ قیمت، دس روپے

ہیں رپہ اخبار میں نسخے شائع نہیں کرتا۔ امریکی طریقوں پر پریشی، ملازمت، اور تجارت میں، موجودہ حالت سے ترقی کرنے، دماغ سے زیادہ سے زیادہ کام لینے اور آمدنی بڑھانے کے مضامین شائع کرتا ہوں۔ آج کل ترقی کی دوسری سیڑھی، سائنسی فکر گفتگو پر یہ ہے اور کورس سوچنے کا سائنس شائع کر رہا ہوں۔ نوٹ اور چک کی طرح چھنا سا سافہ دار اخبار ہے۔ امریکی طرز کے مضامین مونیوں سے تولنے کے قابل ہیں ایک رپہ ہندی مانی آرڈر موصول ہونے پر چار روپے اس شرط پر بطور نمونہ بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چھپا کر چھپنے ہی اطلاع دیجیے۔ درنہ پانچواں پر چھ سالانہ قیمت دس روپے کا وی۔ ہنی کر دوں کا قیمت ہرگز نہیں بھیج سکتا میرے دل چاہے علمی مضامین کی سیدی و مولائی حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب قبلہ، بابائے اردو ڈاکٹر عبدالحق صاحب قبلہ اور بے شمار خواتین اور اصحاب نے پر جوش تعریف فرمائی ہے۔

رپہ اخبار علم بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ عقل بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ آمدنی بڑھاتا ہے۔ ابھی ایک لے پیہ ہندی مانی آرڈر بھیج دیجیے، اور اس انمول موتی کو اپنے بچوں کے لیے منگائیے

ایس۔ اے خاق۔ ایڈیٹر اخبار رپہ۔ چاڈری بازار۔ دہلی

معجون شباب اور

کم زوری کے لیے

ہمیشہ استعمال کیجیے

اور

پرمسرت زندگی بسر کیجیے!

ایسی دوائیں جو چند دن میں جوانی واپس کر دیں اور ایسی جو ایک خوراک خلق سے اترتے ہی دیوانہ بنا دیں، تن درستی اور قوت کو اور بھی زیادہ خراب کر دیتی ہیں۔ مردانہ کمزوری ایسی دواؤں سے مستقل طور پر کبھی دور نہیں ہو سکتی۔ معجون شباب اور سہایت احتیاط سے گردوں اور داغ و دل کی کسی ہوئی قوتوں کو بحال کرتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر مردانہ قوت کو درست کرتی ہے۔

اپنے علاج میں احتیاط سے کام لیجیے ایسی دوائیں کھائیے جو صحیح صول پر اور مستقل اثر کرنے والی ہوں۔ معجون شباب اور ۳۰ دن کیلے پانچ روپے

ہمدرد دہلی

دردِ ستر اور اس کے مختلف اسباب ایک سرسری نظر

ہر کسے ہی خراب کیوں نہ مرتب ہوں
عام بیماروں کا اس میں کیا قصور وہ بچارے تو محض
اپنی نادانیت کی بدولت دردِ سر کو ایک مستقل بیماری سمجھ کر بس
اسی کو رفع کر دیتے کہ اس کا علاج سمجھتے ہیں بین بازڈاکٹروں
اور جیسوں کا یہ کام نہیں ہے کہ ان کے تجاوت کی پیروی کریں
اور دردِ سر کو محض ۱۰۰ روپے میں دے کر دبا دیں اور وقتی مسکن
پیدا کر کے مریض کو اپنے مطلب سے اس التین دن دس گھنٹے
کہ وہ اب اچھ ہو گیا ہے۔ حالانکہ اس قہری دوائی تو اور بھی
غضب ڈھاتی ہیں۔ ان کے ہتھال کا ردِ قلب اور دیگر اعضا
زیادہ تر پر نہیں ہوتا بلکہ ان کو سست بڑا نقصان پہنچتا ہے
وہ یہ ہے کہ یہ دوائی جسم کے اس پرہ دار کو متاثراتی ہیں جو اگر
اپنی جگہ موجود رہتا اور نہ جاتا تو ہم کی فصل خرابیوں کی طرف مبد
متوجہ ہو کر انہیں دور کرنے کی کوشش کی جاتی۔ گویا دردِ سر کی
علاج کی تیسری برہمک کا جو سرمایہ نکت ہے وہ بھی ضائع جاتا
ہے۔ وہ مال جس کے استعمال سے ملک کی صحت خراب ہو اور
اس کے اثرات سبباً بدسل ہیں اس کے لیے ضائع جانے کا
لفظ بہت ہلکا لفظ ہے۔ اور اس پورے نقصان کا احاطہ نہیں کرتا
جو اس مال کی تیاری اور مارکیٹ میں لانے کی وجہ سے تمام
ملک کو پہنچتا ہے۔

اصل میں دردِ سر علاماتِ مرض میں سے ایک علامت
ہو جس کی شکایت لوگوں کو ہمیشہ ہی رہتی ہے۔ بعض لوگوں
میں تو یہ علامت بچپن سے شروع ہو کر بڑھاپے تک چلتی
ہو جس کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ طبیب کو چاہیے
دردِ سر کے اصل سبب کو معلوم کرنے کی کوشش کرے اور جب
معلوم ہو جائے تو اسی کے رفع کرنے پر اپنی پوری کوشش صرف
کر دینی چاہیے۔

بعض حالات میں بلاشبہ یہی صورت بھی پیدا ہو جاتی
ہے کہ دردِ مہج کی قوت برداشت سے باہر ہو جاتا ہے اور مہج کو
آرام پہنچانا ضروری ہو جاتا ہے لیکن یہ اسی وقت ہونا چاہیے
جب درد کا اصل سبب دریافت ہو چکا ہو تاکہ اس کے ساتھ
اصل سبب کو دور کرنے کی کوشش بھی برابر جاری رہے۔ یہاں
اس چھوٹے سے مضمون میں دردِ سر کے تمام اسباب کا احاطہ

عام طور پر لوگ دردِ سر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری سمجھتے
ہیں اور اگر کسی دوسرے کے لگنے یا کھانے سے جانا رہے تو سمجھتے ہیں
کہ دردِ سر کو آرام ہو گیا۔ لیکن اصل معاملہ اس کے بالکل برعکس
ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں دردِ سر کسی اندرونی بگاڑ اور خرابی کا
پتہ دیتا ہے، گویا وہ تحصن علامت ہے جس کی وجہ سے ہیں
اصل تکلیف و خرابی کا پتہ چلانے کی کوشش کرنی چاہیے بالفاظ
دیگر اسے یوں سمجھیے کہ جس طرح کسی فوجی کیمپ میں پہرہ دار
بٹھا دیے جاتے ہیں تاکہ دشمن اگر کبھی شب خون یا چھاپہ مارنا
چاہے تو یہ پہرہ دار فوج کو خبر داد کر دیں اور ہر وقت اس کا
تدارک ہو جائے اسی طرح دردِ سر ہمارے جسم کے لیے بالکل
دی حکم رکھتا ہے جو پہرہ دار اور ستر کی ایک فوج کے لیے۔

اس کا ہونا گویا اندرونی خرابی و فساد کی خبر دیتا ہے جس طرح
ستر کی فوجی کیمپ اور اصل فوجی اجتماع سے دور دشمن کی ٹہلی
کرتا ہے بالکل اسی طرح ہمارے اس ستر کی یعنی دردِ سر کا اصل
ہے۔ تکلیف و درد تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص سے معلوم ہوتا
کہ اصل تکلیف آنتوں یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں ہوتی ہے۔

سر کو جہاں دراصل درد محسوس ہو رہا ہے اکثر و بیشتر حالات میں
اس تکلیف سے براہِ راست کوئی واسطہ نہیں ہوتا عام لوگ
تو یہی سمجھتے ہیں کہ تکلیف یا دردِ جب سر میں ہے تو اسی کا علاج
کرنا چاہیے چنانچہ دردِ سر کی تسکین لاحق ہوتے ہی وہ آہی و
کی فکر میں لگ جاتے ہیں جس کے استعمال سے دردِ سر فوراً رفع
ہو جائے۔ اس میں بچارے عوام کا کیا قصور؟ جب تک نہیں
اصل صورت حال نہ بتادی جائے وہ تو یہی سمجھتے رہیں گے کہ
جہاں درد و تکلیف ہوگی وہیں خرابی و بگاڑ بھی ہے۔ یہ کام طبیبوں
اور ڈاکٹروں کا تھا کہ عوام کو اس کی تعلیم دیتے اور ان کا علاج
کرتے وقت ہمیشہ بتاتے کہ دردِ سر کے معنی یہ نہیں ہیں اصل
خرابی سر ہی میں ہے۔ لیکن اس خود غرضی کا اثر عوام کو غلط
راستہ پر ڈالنے کی ذمہ داری بھی فنِ شریف کے حاملوں ہی
عائد ہوتی ہے۔ دردِ سر کو فوری طور پر رفع کرنے کی طلب کے
جواب میں دھاسا ڈکینوں نے ایسی دوائیں تیار کر لی شروع
کر دیں جن کے کھانے یا لگنے سے دردِ سر دس پندرہ منٹ
کے اندر اٹھ جاتا رہے خواہ اس کے اثرات دیگر اعضا پر

اس کے ساتھ ملکی ورزش کا بھی التزام کرے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ان تداویر پر عمل کرنا بسا اوقات دواؤں کے استعمال سے بھی زیادہ سفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً جبانی ورزش کی تعریف میں مختصر ہوا خوری، باغبانی اور دوسری ملکی قسم کی وہ سب ورزشیں آجاتی ہیں جن کے کرنے سے جسم تھک نہ جائے۔ ورزش کرنے سے خون عضلات کی طرف آجاتا ہے جس کی وجہ سے وہ عضبی تناؤ اور کچھا جاتا رہتا ہے جو صں میں درد سر کا سبب ہوتا ہے اور اس کے فوراً بعد سر کے درد میں بھی سکون ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کو یہ فکر و پریشانی بمنزلہ زہر ہے۔ تباکو، چار اور قہود وغیرہ کے استعمال سے بھی اجتناب ضروری ہے۔ اگر مریض نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو بڑی حد تک درد سر اور دیگر تکلیف وہ علامت مریض سے بہت جلد جھینکا ر امل جائے گا۔

بعض دروا ایسے ہوتے ہیں جو مختصر آدھے سرس ہوتے ہیں۔ انہیں طبی اصطلاح میں شقیقہ یا آدمی سسی کا درد کہتے ہیں۔ اس صورت میں عام طور پر غذائی اثرات دہشہری کو بہت بڑا دخل ہے۔ اور اس کا فوری سبب "الرجی" سمجھا جاتا ہے۔ یعنی یہ کہ بعض لوگ جب کوئی خاص قسم کی غذا کھاتے ہیں تو انہیں اس کے کھاتے ہی کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یا مثلاً بعض لوگ اکثر بارش میں پیچھے جائیں تو ان کی گھٹنوں کی اوپر کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آدمی سسی کے درد کا معاملہ ہے۔ یہ بھی بعض لوگوں کو اس وقت ہوتا ہے جب وہ یا تو کوئی ایسی چیز کھا لیتے ہیں جس کے کھاتے ہی طبیعت میں رد عمل شروع ہو جاتا ہے یا پھر ان کو ساتھ کوئی ایسی صورت پیش آ جاتی ہے کہ جس کے فوراً بعد شقیقہ کی شکل میں اس کا رد عمل ظہور میں آتا ہے۔ اس سلسلے میں محققین کے تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دماغ کی ترسیلوں کے تناؤ میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ درد عام طور پر میعاد ہو تا ہے اور اپنی مدت پوری کر کے جاتا ہے۔ خواہ ایک گھنٹے ہی میں چلا جائے یا پھر کئی دن لے لے بعض حالات میں درد کی نوعیت شدید قسم کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ہٹاؤ وغیرہ بھی ہوتا ہے۔ فکر اور عصبی تھکن اس درد کی شدت میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔

اس قسم کے درد میں جہاں الرجی کو بہت بڑا دخل ہوتا ہے اس کا سبب ڈھونڈنا لگا زیادہ دشوار نہیں ہے۔ مریض کو مختلف غذائیں کھلا کر ان کے رد عمل کو دیکھا جاسکتا

کرنا تو ممکن نہیں البتہ ہم چند اہم اسباب ضرور بیان کریں گے جس سے خود مریض بھی اصل مریض کی نوعیت کا اندازہ لگا سکتا ہے اور بڑی حد تک بغیر طبیب کی مدد کے بھی ان اسباب کو دور کر کے درد سر سے مستقل طور پر نجات پاسکتا ہے۔

بعض قسم کے درد سر تو ایسے ہوتے ہیں جو محض ہیند کم آنے کی وجہ سے اور کسی ایسے کمزور یا مقام میں زیادہ دیر تک رہنے سے جہاں تازہ ہوا کا گزرنہ ہوا اور غل غپاڑا زیادہ ہو ہو جاتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور جہاں آپ غیر معمولی حالات سے معمولی حالات میں آئے اور وہ جلتے رہے۔ انہیں کسی خاص مریض کی علامت سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ اور نہ ان کے لیے کسی خاص دوا کے استعمال کی ضرورت ہے۔ تازہ ہوا اعلیٰ فضا اور حقول فضا سے یہ کیفیت بہت جلد بدل جاتی ہے لیکن بعض قسم کے درد سر نہایت خوف ناک صورت حال کے حامل ہوتے ہیں اور کسی سخت مریض کی علامت کے طور پر سامنے آتے ہیں مثلاً خون کا دباؤ بڑھ جانے کی حالت میں شروع میں اکثر درد سر کی شکایت ہوتی ہے معاینے سے اس کا سبب دریافت کرنے کی کوشش لی ہے۔ ان کی تحقیق یہ ہے کہ خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ سے شریانوں کا تازہ خون کی رگوں میں تناؤ اور کچھا وٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے درد سر ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں جہاں خون کا دباؤ کم ہو گیا درد سر بھی رفع ہو گیا۔ اس سے بقی جلد ہی کیفیت گروے کی مزمین بہاری میں ہوتی ہے۔ گروے میں فاسد مادے رہ جاتے ہیں اور خارج نہیں ہوتے ان کا اثر بھی شریانوں پر بالکل اسی قسم کا پڑتا ہے جیسے خون کا دباؤ بڑھ جانے کی صورت میں ہوتا ہے۔ ان دونوں وجوہ سے جو درد سر ہوتا وہ ویسے تو سادے سر میں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن سر کے پچھلے حصے میں زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ آنکھ پر دباؤ کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے وہ بھی اسی حصے میں محسوس ہوتا ہے اس صورت میں طبیب کی مدد ضروری ہے اور اس کی ہدایات کی پابندی سختی سے کرنی چاہیے۔ لیکن اس کے ساتھ بعض چیزیں خود مریض کے کرنے کی ہوتی ہیں جو اگر نہ کی جائیں گی تو طبیب کی دوا اور شورو بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ مثلاً مریض کو چاہیے کہ فکر و پریشانی کو جہاں تک ہو سکے پاس نہ پھینکے دے۔ اعصاب کو آرام دے اور جسم کو محنت و مشقت سے بچائے۔ ایسی غذا کھائے جس میں پس اور سینریاں زیادہ مقدار میں موجود ہوں تاکہ قبض جس کی موجودگی میں صحیح علاج ممکن نہیں ہے بالکل جاتا رہے

عہدہ در قیہ کمالات یہ گردن کے کچھ حصے میں واقع ہے۔
 طوروں میں مینہ دانی ان عذر کا کام دیتی ہے۔ اس کے افزائش
 بھی براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اب اگر ان عذر کی
 فعلیت میں کسی وجہ سے خرابی رونما ہو جائے تو اس کے نتیجے میں
 جسم کی پوری مشینری کی فعلیت میں بگاڑ کے آثار محسوس ہونے
 لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں بھی سخت قسم کا درد ہوتا ہے جو بلا کب
 دور کیے علاج پذیر نہیں ہوتا۔ قدیم طریقہ علاج یہ ہے کہ جانوروں
 کے ان ہی عذر کا استعمال کر دیا جائے یا انجکشن بنا کر لگائے جاتے
 ہیں۔ ایسے درد کا علاج بھی جو مینہ دانی کے افزائش کے
 کم ہونے کی وجہ سے واقع ہوتا ہے، اسی طریقے سے کیا جاتا ہے
 کہ جس جانور کی مینہ دانی کے عذر کے افزائش کے کراس کے
 انجکشن تیار کیے جاتے ہیں، اور وہ مریض پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ صورت
 عورتوں میں عام طور پر اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ان کے
 ایام ہوائی کا سلسلہ مستقل نہ ہوتا ہے۔ یہ خرابی رتہ بہ رتہ
 قسم کی پیٹھ دوائیں ان خود استعمال کرنا خطے سے فانی نہیں
 ہو سکتی ہیں کیونکہ یہ سبب طبی مشورہ سے اس کے بعد ان دواؤں
 کو استعمال نہ کریں۔

درد کا ایک اور بھی عام سبب ہے۔ وہ یہ کہ دماغ
 کی ہڈیوں و رسیوں کے خلاء کا تھید ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے
 جو درد نہ ہوتا ہے۔ بہت سخت قسم کا ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس کا
 صحیح اور باقاعدہ علاج کر لیا جائے تو بڑی حد تک مکمل سکون
 حاصل ہو جاتا ہے۔ اس نوعیت کے درد کا تھید ہونے پر تشخیص
 کے وہ سبب طبی اختیار کرتے چاہئیں جن سے اس سبب
 دریافت کیا جاسکے۔ بعض حالات میں تو یہ عذر بھی رسیوں
 متاثرہ کے اندر روشنی ڈال کر دیکھنا کہ کیا خرابی ہے، اسے بھی کام
 لینا چاہیے اور انیس برس کے استعمال میں بھی دریغ نہ کرنا چاہیے
 کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار ہے۔ ہڈیوں اور
 رسیوں کے اس خلاء کے تھید کی وجہ سے جو درد بر لا حق ہوتا ہے
 اس کا علاج میں رومن انف ریمٹی ایسی دوا جس کے قطرے
 رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں، استعمال
 کیا جائے یا پھر آکے سے سپرے کرنا چاہیے تاکہ ناک کی غشی
 محال کی کا دم دور ہو جائے اس سے وہ میں بڑی حد تک تخفیف
 ہو جائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا
 کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام
 پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائی نس کو کھولنے

اور وہ غذا میں جن کے سہارے درد ہونے لگتے ہیں اس کی نفا
 سے خارج کر دی جاتی ہیں۔ ان کو کوریر غذاؤں سے روکی
 رد عمل و در تفریقہ کی فصل میں نہیں ہی مرہوتا بلکہ صاف سے
 موافق پر خافس قسم کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں جن کا رد عمل
 ان پر فوراً ہوتا ہے اور وہ درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے
 ساتھ جسمانی و دماغی ممکن اور حالات اور ڈی ویا یوسی ہی اس
 قسم کے درد کی پیدائش کے اسباب میں معاون ہوتی ہیں۔ سن
 عمر کے ساتھ اس درد کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ خیال رہے
 اس درد کے علاج میں وہ دوا میں جنہیں معمولی قسم کے درد و
 استعمال کیا جاتا ہے بالکل بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ البتہ سی
 جس کے استعمال سے دماغ کی تشریحوں کے تھید کی کمی واقع
 ہو جائے اس درد کے علاج میں ہی مثبت ثابت ہوتی ہے۔ یہ سبب
 چاہئے کہ مریض کی عام صحت کو درست کریں۔ اس کی رتہ
 حیات و وقت کو بحال کریں۔ قبض کرنا تو اسے فوراً روک دینا چاہیے
 اور اگر یہ علاج یہ ہے کہ پاؤں کو گرم پانی کے ٹب میں کچھ
 رکھا جائے اور سر کو ٹھنڈے پانی کا غسل دیا جائے تاکہ خون کا
 دباؤ دماغ کی طرف سے کم ہو جائے

بعض درد دماغ میں رسولی باہر ہو جانے کی وجہ
 سے بھی ہوتے ہیں لیکن اس قسم کے درد عام طور پر ایسا ہوتا ہے
 جسے سر میں ہوتے ہیں اور جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے
 ان کی شدت میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ سخت طریقہ علاج
 علاج کے وجود میں آنے کی بدولت آج ان درد کے مریضوں
 مریضوں کے لیے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ صحیح تشخیص کے لیے
 بعض حالات میں مریض کے حرام مغز سے پانی نکالنے کی ضرورت
 پیش آجاتی ہے تشخیص کا یہ طریقہ جدید ماہرین کے ہاتھوں بہت
 مفید نتائج کا حامل ثابت ہوا ہے جو قیمتی معلومات اس ذریعہ
 سے حاصل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں اسے بے خطر کہنا بے
 نہ ہوگا۔ اس قسم کے دردوں میں ایکس رے سے بھی مدد لی
 جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیش تر حالات میں نہایت پیش جاتا ہے
 ہوتی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام
 ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پھوٹے کے سلسلے
 میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں
 یقین کے درجہ تک پہنچنا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔
 انسان کے جسم میں بعض عذر ایسے بھی ہیں جن کے افزائش
 براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک

صل میں بھی اجزاء یا پروٹینی غذائیں کثرت سے سہماں کی جائیں تو ان کے غیر متعین حصے کو تویت پھوڑنے کا کام جگر کے حصے میں بھی آتا ہے۔ جگر اسے تحلیل کر کے یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے جسے اگر گردے خارج نہ کریں تو اور بہت سی خرابیوں کا باعث بن جاتا ہے۔ جگر پر زیادتی کام کی وجہ سے بھی ایک قسم کا ماکہ لکھ دروسر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں غذا میں سے کوئٹت خارج کر دینا چاہیئے درج تار رہے گا۔

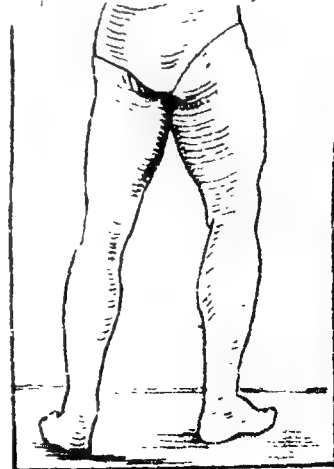
نظام مہضم کی خرابی کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے اس کو علاج بھی یہ ہے کہ غذائی میت و کیفیت دونوں پر نظر ڈالی جائے۔ ہفتی غذا مریض کھاتا ہے اس سے نعمت کر دینی چاہیئے اور اس کی کیفیت و کوالٹی کو بہتر بنادینا چاہیئے۔ بعض حالات میں صبح اور بہترین عدا کے انتخاب کے باوجود بھی سوزش کی شکایت ہوتی ہے تو اس کا سبب مہضم بھی ہو سکتا ہے جو او یہ جی ہو سکتا ہے کہ کھانا ناچلت اور حالت اہمیان میں نہیں کھایا جاتا۔ اس کے علاوہ درد سر کے اور بھی بیسیوں اسباب ہو سکتے ہیں۔ قریب قریب ہر بیماری میں جس میں بخار آتا ہے، درد سر بھی ساتھ لگا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے مواقع پر یہ صحیح نہیں ہے کہ درد سر کے لیے علیحدہ دوا دے کر اسے دبا دیا جائے بلکہ صحیح صورت یہ ہے کہ مریض کی اچھی طرح معائنہ کر کے تکلیف کی اصل سبب کو معلوم کیا جائے اور سب سے پہلے اسی کو دور کیا جائے۔ کہ مہل مریض کا علاج ہوتے ہی اس کی علامات بھی جاتی ہیں جس طرح کسی فوج کے پہرہ داروں کو ہٹا دیا جائے تو دشمن کے لیے کیپیٹ میں ڈھل ہونا زیادہ آسان ہے۔ اسی طرح اگر درد سر کے شری و پہرہ دار کو درد سر کی پیٹیٹ دوائیں یا سفوف دے کر مٹا دیا گیا تو اس کا امکان بہت زیادہ ہے کہ بیماری بلا روک ٹوک جسم پر اپنا قبضہ کرے اور پھر علاج میں بڑی دشواریاں اور الجھنیں پیدا ہو جائیں

بازوں کو اس حد تک پیچھے کی جائے کہ اس کے بعد فوراً میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں چسپائیں۔ پھر اس طرح بازوؤں و شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ کچھ بڑھ جائے تو دست سے ہٹھنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴۵۔

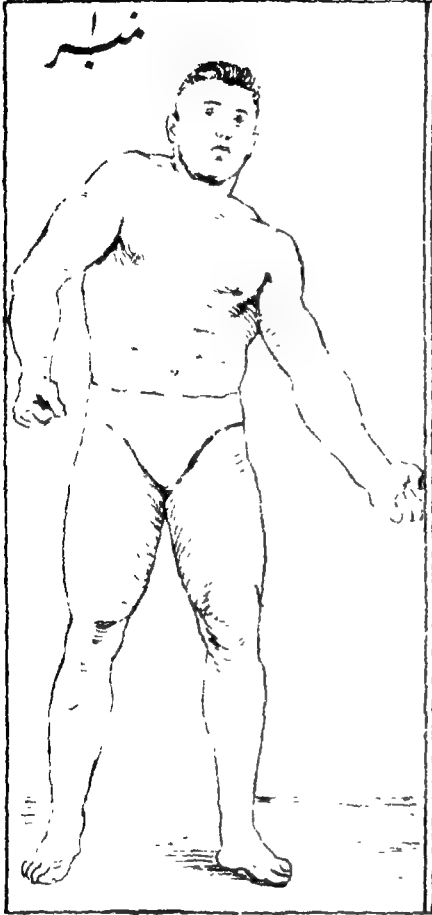
اور پیرہ دینے کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ تاکہ پیپ نکال دیا جائے۔ بعض اوقات درد سر مہضم ناک کی غشائی مخاطی سے درما جانے اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال تو روغن الفنس کے قطرے ناک میں ڈالنے یا اس کا سپرے کرنے سے جلدی رہتی ہے بعض حالات میں معلوم ہوتا ہے کہ ناک کا بندہ اپنی جگہ تو رہتا ہے یا ناک میں رسولی ہو گئی ہے تو ان دونوں اسباب کی وجہ سے جو درد سر لاحق ہوگا اس کا علاج اطباء کو سمجھ کر ہی کرنا چاہیئے

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ ہونے سے بھی درد سر ہو جاتا ہے۔ اس کا مقام سر کا پچھلا حصہ ہے۔ انھیں دوسرے فحش بینائی کی کم زوری کی وجہ سے ہونے لگتے ہیں اس کا علاج سر میں سے ہٹھال سے بھی کیا جاسکتا ہے درج شد سے بھی عام طور پر اس قسم کا درد ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں دورانی چیز اچھی طرح نظر نہیں آتی۔ انہیں چاہیئے کہ سب سے پہلے اپنی آنکھوں کا معائنہ کر کر پتہ لگالیں۔ بعد میں سر و وغیرہ کا سہماں کرتے رہیں۔ ان لوگوں کو بھی جنہیں قریب کی چیز صاف طور پر نظر نہیں آتی اور وہ بغیر عینک کے مطالعہ نہیں کر سکتے۔ درد سر کی شکایت ہونانی ہو یہ درد زیادہ تر سرے پر یا شام کے وقت ہوتا ہے اور اس کا صحیح مقام پیشانی یا سر کا اگلا حصہ ہے۔ اس کا صحیح علاج بھی عینک ہے۔

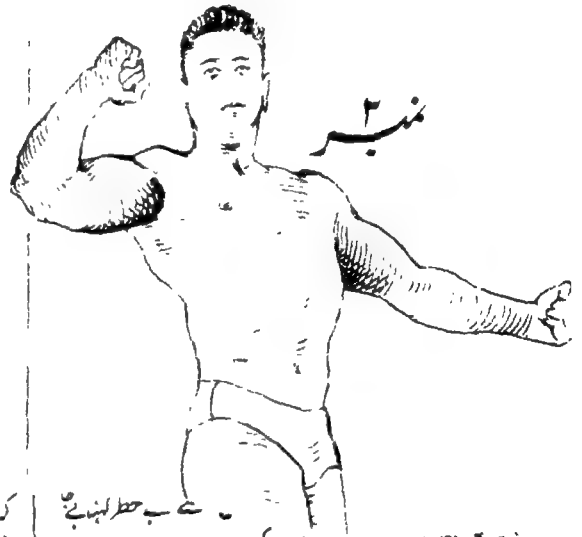
نظام مہضم کی خرابیاں قبض جگر میں اجتماع خون کی وجہ سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے۔ غذائیں اجزاء لکھی کثرت سہماں سے بھی صفا و می مہم کا درد سر ہو جاتا ہے۔



شانوں کی ورزشیں

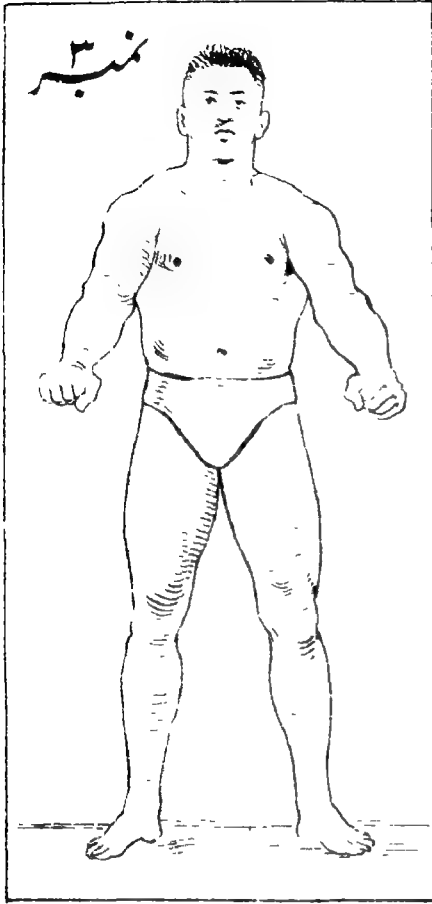


ورزش ۱ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں طرف طبعی طور پر ہٹ گئے رہیں۔ اس کے بعد پہلے دائیں شانے کو جتنا اونچا آپ اچکا سکتے ہوں اچکائیے اور پھر نیچے جھٹ دیکھیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۔ پندرہ مرتبہ اسی حرکت کو متواتر کیجیے۔ پھر بائیں شانے کو پیچھے اسی طرح اس کو بھی پندرہ ہی مرتبہ اچکائیے اور نیچے جھٹ دیکھیے۔ جب یہ بھی ختم ہو جائے تو دونوں شانوں کو یک ساتھ اچکائیے اور نیچے جھٹوڑیے۔ یہ حرکت بھی پندرہ مرتبہ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔



ورزش ۲ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ پھر دایاں شانے سے استعمال میں ہونی شروع کرنا چاہئے کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار سمجھیں۔ پھر اوپر نیچوں کے اس غلطے تبدیلی کی وجہ سے جو درد سہلائی ہو تا تو اس کے علاج میں ریومن افٹ لینین ایسی دوا جس کے قطرے بات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں استعمال کیا جائے یا پھر آگ سے سپرے کرنا چاہیئے تاکہ ناک کی غشائی مخاطی کا درم دور ہو جائے اس سے دہریہ ہڈی حد تک خفیف ہو جائے گی اور مرین کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مرین کو آرام پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائیٹس کو کھولنے

نہ ہوتا۔ اس قسم سے دروہول میں ایکس رے سے بھی مدد لی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیش تر حالات میں نہایت بیش بمانت ہوئی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان کام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و پیوٹس کے مسئلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں جہن غدد ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں ان میں سے ایک



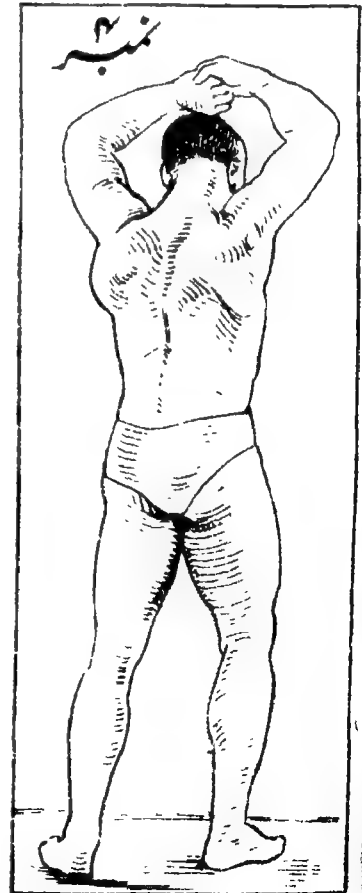
یہ خیال رہے کہ زیادہ نہ تھکا جائے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۳۔
اس کو دیکھنے سے آپ یہ ورزش خود سمجھ کر کر سکیں گے۔

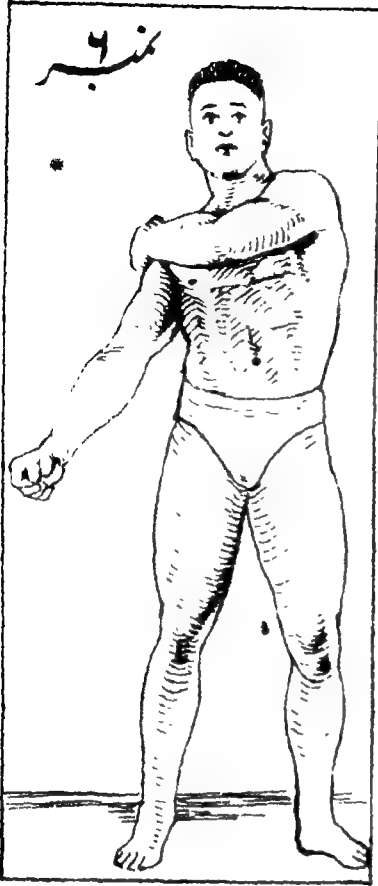
ورزش نمبر ۳
اس ورزش میں بھی سیدھا کھڑ ہونا۔ اس ورزش میں اس کی طرح جس طرح ورزش میں۔ اس کے بعد دونوں شانوں کو بانوں سمیت جتنے بڑے چکروں میں گردش دے سکتے ہوں دیکھیے۔ پہلے ایک سمت میں پھر اس کے برعکس سمت میں۔ ہر سمت میں شانوں کو اتنی مرتبہ گردش دی جائے کہ ان کے عضلات میں اچھی خاصی تحریک پیدا ہو جائے اور وہ تھک جائیں۔

بازوؤں کی گردش کی ابتدا سامنے سے پشت کی طرف ہونی چاہیے۔ اس کے بعد اس کی مخالف سمت میں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۳۔

ورزش نمبر ۳
اس ورزش میں بھی بالکل سیدھے کھڑ ہونا ہے، بالکل

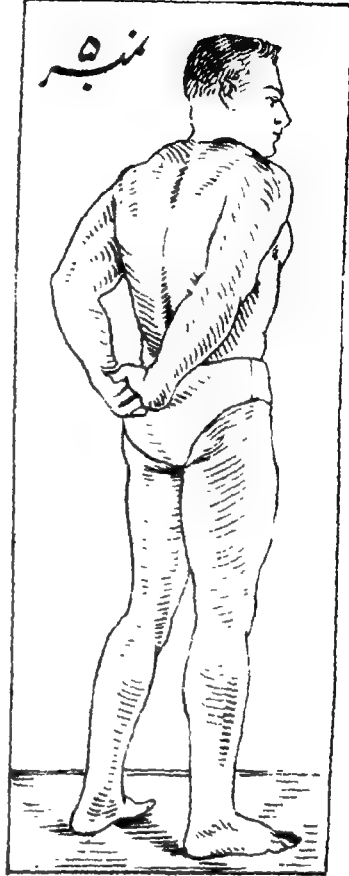
اسی طرح جس طرح ورزش میں۔ اس کے بعد اپنے دونوں بازوؤں کو پہلوؤں کی جانب اوپر کی طرف اٹھا کر یہاں تک کہ وہ گدی کے پیچھے پہنچ جائیں اور آپس میں چبھ جائیں۔ جب یہ حد تک قائم ہو جائے تو پھر شانوں کو بازوؤں کو اس حد تک پیچھے کی جانب کریں کہ بازوؤں اور شانوں میں تنواری سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں چبھائیں۔ پھر اس طرح بازوؤں کو شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ دیکھا جائے حد برداشت سے ہٹھکنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قرب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۳ د ۵۔





ورزش منبر

اس ورزش میں شائے کو عضلات پر اچھا خاصہ دباؤ پڑتا ہے۔ اس میں بھی شروع میں بالکل سیدھے کھڑا ہوتا ہے۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں شائے کو اس طرح پکڑیں کہ بازو گروں کے بہت قریب سے نہ گزرے بلکہ جہاں تک ہو سکے اس سے دد رر جو پھر اسے ہاتھ سے خوب زور سے دبا لے۔ اس کے مقابلہ میں شائے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کیجیے جب تناؤ حد کو پہنچ جائے تو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کئی مرتبہ اسے کیا جائے۔ پھر جب یہ شائے



تھک جائے تو دائیں ہاتھ سے بائیں شائے کو اوپر دالے جاتے ہوئے طریقہ کے مطابق پکڑ لیا جائے اور پھر وہاں بھی وہی کریں جو دائیں شائے کے سلسلہ میں کیا تھا یعنی اسے دائیں ہاتھ سے دباؤ اور اس کے مقابلہ میں شائے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ ملاحظہ ہو شکل ۷۔

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

جنگل تنہا قرآن مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا۔ جسکی لمبائی سواٹ، چوڑائی ایک فٹ، ضخامت ٹریڈ ہزار صفحات، قلم نہایت جلی کاغذ سفید، دبیر چکنا اٹھائی بنے نظیر حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد شرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہوا اور میں مولانا ہی کا عام پسند و محاورہ ترجمہ جو ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہو کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں تھی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہوتے ہوتے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ یہ کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام مجید نہیں خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے۔ تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

ہم یہ فی پارہ دو روپے محصول بذمہ خریدار، نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیشا بھیج دیں گے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سول روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرچ ہو گا جو ایک پر ہوتا ہے، اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے۔ لئے کا پتہ:۔ ہاشمی بک ڈپو۔ کوچہ چیلان، دہلی سے منگائیے۔

معلومات

”کھٹی مار“ شیشہ

برنگم کے ایک سائنس دان ڈاکٹر ڈبلو۔ ایم۔ ہیملٹن نے ایک ایسا شیشہ دریافت کیا ہے جو ”مہلک شعاع“ کی طرح کھمبوں کو فوراً مار ڈالتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ شیشہ ہر یاد رکھی جانے اور کھانے کے کمرے کا ایک ضروری ”جزو“ بن جائے گا۔ ڈاکٹر ہیملٹن کا بیان ہے کہ ان کو اس کا سبب معلوم نہیں ہے کہ روشنی کی شعاعیں جب اس مخصوص شیشے سے گزرتی ہیں تو کھمبوں کو کیوں ہلاک کر دیتی ہیں۔ وہ اس شیشے کی تلاش و دریافت میں اس لیے مشغول ہوئے تھے کہ بحری جہاز کے کو ایک ایسی چیز کی ضرورت تھی جس میں ”اشعاعی“ یعنی شعاع کے ذریعے کیمیائی تبدیلی پیدا کرنے کی خاصیت موجود نہ ہو اور جس سے ان سامانوں کی حفاظت کی جاسکے جو کہ ہوائی جہازوں کی نگرانی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ڈاکٹر ہیملٹن نے ایک ایسا شیشہ ایجاد کیا جو حرارت کی شعاعوں کو اپنے جسم میں جذب کر لیتا تھا۔ اس کا رنگ کسی قدر نیلا تھا۔ اس کا نام ”۳-اے۔ اینٹی فیڈ“ رکھا گیا اور پہلی جانچ کے لیے اسے ایک کھیلے دمنج کی کھڑکی میں لگا دیا گیا۔ پہلے روز تو لوگوں نے دیکھا کہ جن کھڑکیوں میں شیشہ لگا یا جاتا ہے وہ ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں۔ لیکن دوسرے روز اس کھڑکی کے نیچے فرش پر بہت سی کھیاں مری ہوئی پڑی گئیں۔ اب اس طرح کے شیشے سے کھمبوں کو ہلاک کرنے کا کام لیا جا رہا ہے، مگر کوئی سائنس دان اب تک یہ نہ بتا سکا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے!

چمکنے والے جراثیم اور متحدی امراض

متحدہ جراثیم ایسے بھی ہیں جو تاریکی میں جگنو کی طرح چمکنے ہیں۔ اب اس قسم کے جراثیم کا مطالعہ لوگوں کو متحدی امراض کو محض دانہ دیکھنے کے لیے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر سی۔ رینکشر نے اعلان کیا ہے کہ دشمن جراثیم کے ذریعے سے اس امر کا پتہ لگا لیا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں ہوا کو جراثیم امراض کو پاک کرنے کے لیے کس مقدار میں ماورائے شیشی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بہت سے عام امراض ایک

شخص سے دوسرے شخص تک کھانسی یا چھینک یا معمولی مفلتھس کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چمکنے والے جراثیم کو ایک پھیلاؤ کی شکل میں ہوا میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور وہ کھڑکی پٹیوں پر چبھتا ہو جاتا ہے اس کے بعد وہ مچھلیوں تک وہ تربیت پاتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان پٹیوں کو تاریکی میں دیکھا جاتا ہے تو صرف دی جراثیم نظر آتے ہیں جو دشمن ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے محقق کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کمرے میں جراثیم کتنی دوسرے پھیلے ہیں۔ اس کے بعد وہ ماورائے شیشی شعاعوں کی اس مقدار کا اندازہ کر لیتا ہے جو اتنے ہوائی رقبہ میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے ضروری ہوگی۔

اپنی جسمانی ساخت کو دیکھیں

امریکن ”جرنل آف فیزیکیل اینتھروپولوجی“ میں ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر کارل۔ سی۔ سیلرز نے ۱۹۵۸ء طلبہ کا مطالعہ اور تجربہ کرنے کے بعد انسان کی جسمانی ساخت و ترکیب کے متعلق ایک دل چسپ رپورٹ شائع کی ہے۔ اس رپورٹ کی روش سے اگر آپ چاہیں تو اپنی صلاحیتوں کا بھی اندازہ فرمائیں۔ اگر آپ کو جسم کی مجموعی سطحی شکل زیادہ دار نہیں ہے بلکہ گول ہے، اگر آپ کی کمر کا ذریعہ صفت آپ کے شانوں سے زیادہ چوڑا ہے، اگر آپ کے بازو آپ کے پہلو سے الگ تھلک نظر آتے ہیں اور جب آپ دونوں بازو کھڑکیوں کو ہلا کر کھڑے ہوتے ہیں تو آپ کی دونوں رانیں ایک دوسرے سے مل جاتی ہوں تو قریباً غالب یہ ہے کہ آپ حساس، شرمیلے اور خود پسند ہوں گے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ایسے گول، اور نرم جسم والے اور نسائی قسم کے لوگ آرٹ یا خفے کے کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں لیکن جن لوگوں کے جسم کی ساخت سخت اور مردانہ ہوتی ہو وہ زیادہ تر کاروبار اور طبی پیشہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جہاں سخت کھیلوں کا تعلق ہے اول الذکر قسم کے آدمی ٹینس، بلیاڈ و غیرہ کو ترجیح دیتے ہیں۔ موخر الذکر قسم والے آدمی فٹ بال، کرکٹ، ہاکی وغیرہ پسند کرتے ہیں۔

ہماری زندگی اور کوہ آتش فشاں

اس دنیا کی تباہی و ہلاکت کی پیشین گوئی کرنے والے حضرات کچھ عرصہ سے ہمیں یہ بتا رہے ہیں کہ دفتر رفتہ ہی گزراؤ

سوال و جواب

فرق معلوم کر لیا جاتا ہے۔ یہ کام دایں ہاتھ سے زیادہ بہتر طریقہ پر
بائیں ہاتھ سے انجام پاتا ہے۔ بائیں ہاتھ کی انگلیاں چون کہ کم
استعمال کی جاتی ہیں اس لیے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔
حساسی جلد کی جانچ کا دو سر طریقہ یہ ہے کہ انگلیوں کے
درمیان مختلف دباؤ کے کاغذ رکھے جائیں۔ بہت سارے لوگ
باریک سے باریک کا فرق انچ کے ”ایک ہزارویں“ حصے تک
اور بعض آدمی ”دو ہزارویں“ حصے تک بتا دیتے ہیں۔ یہ ایک حلقہ
بات ہے کہ کاغذ جتنا زیادہ دبیز ہوگا سب انگلیوں کی جلد کی زود
حسی اتنی ہی کم ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ گتے (کارڈ بورڈ) کی
دباؤ کا ذوق صرف ایک انچ کے ”پچھترویں“ حصے تک معلوم
کے جا سکتا ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کھردراہن اور چکنائی کا فرق معلوم کرنے میں اٹھلیاں اس درجہ ذکی محسوس ہیں۔ باریک ریز ریز بندوں کو ٹانگے پتوں کی طرح برابر سے مل کر ایک گلاسی کی شکل میں رکھنا چاہیے پھر اس گڈی کو برابر سطح پر اس طرح رکھ جائے کہ دو حار والے تمام میرے اوپر کو آجائیں۔ جنوں کہ یہ میرے ایک دوسرے سے باہل ملے ہوئے ہوں گے اس لیے گڈی کا کنارہ باہل چکن معلوم ہوگا لیکن جب بیڈنگ کے درمیان باریک کاغذ کے ایک ایک ٹکڑے رکھ دیے جائیں گے تو کاغذ کی دباؤ کے اعتبار سے چکنائی کم اور کھردراہن زیادہ محسوس ہوتا جائے گا۔ معلوم کیا گیا ہو کہ جب درمیان کاغذوں کی دباؤ $\frac{1}{10}$ انچ ہوگی تو کھردراہن فوراً معلوم ہو جائے گا۔

سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ انسان کی انگلیوں میں ایک درجن سے زیادہ احساسات موجود ہیں اور وہ آسانی کے یہ معلوم کر سکتی ہیں کہ کوئی چیز ٹھوس ہے یا نرم ہے، سخت ہے یا لچک دار ہے، تیز ہے یا کند ہے، موٹی ہے یا لمبائی کی، کھردری ہے یا چمکی ہے، خشک ہے یا گیلی ہے، گرم ہے یا سرد۔

[illegible]

انسانی جلد کی زبردستی

سائنس دانوں نے جدید تجربات سے معلوم کیا ہے کہ انسانی جلد حیرت انگیز طور پر ذکی احساس واقع ہوئی ہو اگر کائنات کی مخلوق کے سروں کے درمیان باریک سفوف کوئل کر دکھیا جائے تو مختلف سفوف کے 'دانوں' کی جسامت کا فرق اس حالت میں بھی جبکہ یہ فرق ایک انچ کا ۲۵ ہزارواں حصہ ہو بہ آسانی معلوم کیا جاتا ہے اگر سفوف مٹا ہوتا ہے تو انچ کے 'سیوا دھنڑاویں' تھکے ٹھکے

سے گل ہیں نے سنا ہے وہ کہتی تھیں کہ حقیقت ہو کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری چھٹی کتابیں بھی ہیں ان سب میں آسان خوب صورت و ہر دل عزیز اور مقبول عام مینیٹی کشیدہ کاری ہو کہیں کہ کتاب کو سادہ پھولوں سے اور ڈیزائن انارنے کا مکمل سامان اس کو مہصوں میں ترتیب دیا گیا ہو مثلاً حصہ اول میں میزبوش پر دے، پٹنگ پوش، میزبوش وغیرہ کے لیے چھوٹے بڑے ۲۴ قسم کے نمونے ہیں حصہ دوم میں مختلف کرتے، دوپٹے کشتی پوش، میزبوش وغیرہ کے لیے ۲۴ قسم کی بنیں ہیں حصہ سوم میں میزبوش، روبال، چادر کے بروکے ۲۴ نمونے حصہ چہارم میں میزبوش، بالکٹ خوش آمدید، عید مبارک، مزاج شریف، آگد نات، بلیک، وٹو، ٹوٹا، مرزاں ۱۹ نمونے حصہ پنجم میں گردشیا کلام، گراس اسٹیج بیچے دوسو کی کلام، ہر ڈیزائن کیا ۱۱۴ نمونے حصہ ششم میں لٹری چیرز جو دیکھنے کے متعلق رکھتی ہوں اس کے علاوہ توبوں کا کلام اور حکمتارے کلام ۲۴ نمونے ہیں۔ آخر شکار کے ہیں۔ تو کو ایں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی جو میرے خیال میں تو واقعی ہی کتاب آج تک نہیں ہو سکتا قیمت جلد صرف تین روپے علاوہ محصول۔ شے کا پتہ بمشورہ بلکہ جنسی، کو چتراماجند، دہلی

بڑی اُستانی جی

کرتے، دوپٹے، رد مال، قمیص، جہیز، شلوار، چادر، میز، پوش، پردے، پٹنگ پوش، سینر وغیرہ کے لیے چھوٹے بڑے ہر قسم کے نوٹے ہیں جسے دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، میز، پوش، رو مال، کرتے، دوپٹے، کشتی پوش، میز پوش وغیرہ کے لیے ہر قسم کی بیلیں ہیں جسے سوم میں میز پوش، رو مال، چادر کے نوٹے، جہیز کے کچے کرتے، کاغذ، گلاب کی جھاڑی وغیرہ کے ۲۶ نوٹے جسے چارم میں سینر، شلوار، باسکٹ، خوش آمدید، مہد مبارک، مزاج شریف، آگد نائٹ، علیکم، فوٹو، میز پوش، ریڈیو کاغذات، المانیٹ، پردوں کی سینریاں ۱۹ نوٹے جسے پنجم میں کروٹیا کا کام، کراس اسٹیج لینے دو سوئی کا کام، ہر ڈیزائن شیا ام نوٹے جسے ششم میں کٹ ورک لینے شلوار کا کام ۲۶، ایک اونگھی اور باغلی چیر زو دیکھنے کے تعلق کشتی بود اس کے علاوہ تریوں کا کام اور سہ تارے کا کام ۲۵ نوٹے ہیں۔ آخر میں مہیمہ کے طور پر ہم تکیوں کے بڑے ڈیزائن محد اشعار کے ہیں۔ تو ابو امیں نے ایک جلد بھائی جان سے ملوای ہے جو میرے خیال میں تو واقعی اہی کتاب آج تک نہیں ملے گی۔

انتقاد

علم الادویہ ڈاکٹری صفحہ ۱۸۶۲۲، ضخامت ۲۱۲

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ لطیف زندگی ہوجی دروازہ، لاہور
طب جدید کے علم الادویہ میں اردو میں بہت کم کتابیں ہیں
حالاں کہ موضوع کی اہمیت کا تقاضا ہے کہ ہماری زبان میں جدید ترین
معلومات کا اضافہ ہوتا رہے۔ اب سے پچیس گیس سال پہلے کی لکھی ہوئی
کتاب میں مفید اور قابل قدر بھی لیکن تازہ معلومات کی حامل بہر حال نہیں۔
زیر نظر تالیف بھی تو مفصل اور طویل نہیں، لیکن اس اختصار میں جس
قدر مفید معلومات بہم پہنچائی گئی ہیں وہ قابل قدر ہیں۔

علم الادویہ ڈاکٹری تین حصوں میں منقسم ہے۔ پہلے حصے میں
تعریفات، اعمال و اساسی، دواؤں کے اجزاء ترکیبی، ناپ توں کے
اندازے اور متعنا و اوقیض ادویہ کے علاوہ ان مرکیبات کا بیان ہے جو
برٹش فارماکوپیا میں درج ہیں۔ اسی حصے میں اس فارماکوپیا کی ادویہ کو
ان کے اثرات اور فوائد کے لحاظ مرتب کر کے پیش کیا گیا ہے۔ دوسرے
حصے میں ڈاکٹری کی اکثر ادویہ کے افعال و خواص و مقدار خوراک وغیرہ
بہ ترتیب انگریزی حرف تہجی درج ہیں۔ تیسرے حصے میں طبی لغت تہجہ
شامل ہے جس میں ضروری طبی اصطلاحات کا عام فہم الفاظ میں بیان
کیا گیا ہے۔

یہ مفید تالیف جناب حکیم مظفر حسین صاحب اعوان اور
ڈاکٹر احمر حسین صاحب اعوان کی متحدہ کوششوں کا نتیجہ ہے۔

جام شکستہ تصحیح ۱۳۰۲ھ، ضخامت ۲۸۱ صفحہ
قیمت :- تین روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ دارالبلد، بلاغ محمد آباد، لاہور
جناب یم سلم صاحب کے تازہ افسانوں کا مجموعہ جام شکستہ
کے نام سے کتب خانہ دارالبلد نے حسب معمول اجراء میں لایا ہے۔
شائع کیا ہے۔ اس مجموعے میں نواصانے شامل ہیں، ایک افسانہ جو
جس کے نام پر اس مجموعے کا نام رکھا گیا ہے، سب سے بڑا اور دل چسپ
ہے۔ اس افسانے میں سلم صاحب کا قہر اپنے مخصوص انداز میں رواں
نظر آتا ہے۔ افسانے کا کچھ حصہ خطوط کی شکل میں ہے۔ ان خطوط میں مصنف
نے رومان سی رومان میں گرنے کی کوشش نہیں کی ہے بلکہ اپنے اپنے نقطہ
نہ عام روش کے مطابق زندگی سے مختلف مسائل پر موزوں نہیں کیے غلطی
نتائج نکالے ہیں۔ اس افسانے میں جوئے سے بڑے بڑے کے علاوہ اس مجموعے
میں جوہ افسانے شامل ہیں ان کے نام یہ ہیں۔ ان نمونوں سے بھی ان کا
دل کشی کا اندازہ ہو سکتا ہے :- راوی کے اُس پار، نخل تنہا، حسن
اتفاق، سونے کا کلس، نیا مریض، پریم کی نیا، خدا کی لالچی۔

اخلاقی نتائج کے اعتبار سے تو یہ مجموعہ قابل ملاحظہ ہو
فنی لحاظ سے بھی سب افسانوں کے بلاٹ موزوں اور ان کی زبان
لی سادگی اور سلاست قابل قدر ہے۔ افسانوں کے بعض نمونے موزوں
کشی کا بہترین نمونہ ہیں۔

اسٹینڈنگ کمیٹی آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا اہم جلسہ

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی اسٹینڈنگ کا اہم جلسہ ۲۸-۲۹ اکتوبر ۱۹۵۸ء کو شروع ہونے والی تھی۔ پنجاب دہلی اور یوپی کے
مشاہیر اطباء اور دیگر صاحبان نے شرکت کی۔ اسٹینڈنگ کمیٹی کے جلسہ نے اہم مسائل پر غور کر کے فیصلہ کیا، پنجاب طبی کانفرنس اور جمعیت مجالس اعتبار
پنجاب کے اختلافات کا فیصلہ اور مفاہمت نہایت خوش اسلوبی سے ہو گیا۔ بورڈ آف انڈین میڈیشن یوپی کے غلط اقدامات کے متعلق اصلاحی تجویز منظور
ہوئی اور بورڈ آف انڈین میڈیشن پنجاب کے متعلق بھی ضروری تدابیر میں لاسنے کی قرارداد پاس ہوئی۔ انجمن طبیبہ صوبہ یوپی کا الحاق منظور کیا گیا۔ اور
شفاء الملک حکیم عبدالحسین صاحب لکھنؤ کی اسٹینڈنگ منظور کیا گیا۔ سب سے اہم تجویز زیر غور یہ تھی کہ مرکزی اور صوبائی مجالس قانون ساز میں اطباء کی
نمائندگی کے لیے کوشش کی جائے اور جس طبقہ رائے انتخاب سے اطباء اور دیگر صاحبان امیدوار کھڑے ہو سکتے ہوں اور کامیابی کا یقین ہو ان کے
لیے پوری کوشش کی جائے۔ ورنہ جو امیدوار ایسی طبیبوں کے مفادات کی گارنٹی دیں ان کے لیے ووٹ حاصل کرنے کے لیے اطباء اور دیگر صاحبان
اپنے راسخ اور اقامتہ ار کو کام میں لائیں۔ نام نہاد انجمن اطباء ہند کے معاملہ مندرجہ اجندہ پر غور کر کے قرار پایا کہ چون کہ یہ ایک غیر اہم چیز جو
اس لیے اس کو نظر انداز کیا جائے۔ (اسسٹنٹ سکرٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی)

سوال و جواب

میری بیوی بیمار ہے :-

سوال :- میری بیوی کی عمر ۲۵ سال ہے۔ جب سے ان کو ہاں لڑکا ہوا ہے بخار کا سلسلہ چلا ہی جا رہا ہے۔ ایک ہفتے کے بعد ان کے سینے و پیٹھ میں کھینچنے کا ایکس رے کرایا گیا تو وہیں خراب پانی پایا گیا۔ مقامی معقول علاج کیا گیا تو پانی تو خشک ہو گیا لیکن پیشاب کا امتحان کرانے پر پیپ کی موجودگی کا پتہ چلا۔ اگرچہ اس کے پیچھے پڑے اب صاف ہو گئے ہیں کسی قسم کا اجتماع نہیں معلوم ہوتا لیکن یہ نئی صورت حال جو پیدا ہو گئی ہے جو ہمارے مقامی ڈاکٹر صاحب کے بھی سمجھ میں نہیں آئی۔ اگرچہ انہوں نے اس کا معائنہ تو نہیں کیا لیکن ان کے طرز عمل اور نسخہ لکھنے میں جو تذبذب وہ دکھاتے ہیں اس سے میں نے بھی اندازہ لگا لیا ہے۔ اب آپ کی طرف رجوع کرتا ہوں۔ آپ اپنے علم و تجربے سے میری کچھ مدد فرمائیے۔ اگر غذاؤں کی تبدیلی سے یا پریزیرو وغیرہ سے صحت بحال ہو سکتی ہو تو میں اسے زیادہ پسند کروں گا۔ وہ غریب دو انیس کھاتے کھاتے بہت ہی تنگ آگئی ہے۔

فقیر محمد جالندھر۔

جواب :- بہتر تو یہی ہوتا کہ آپ کسی ہوشیار مقامی طبیب یا ڈاکٹر کو دکھاتے۔ میرے سامنے حصن اس بیان سے مرہضہ کی وہ تمام کیفیات و حالات نہیں آتے جو کسی نتیجے پر پہنچنے کے لیے ضروری ہوں۔ اس لیے میں کوئی باقاعدہ دوائی نسخہ تجویز کروں گا اور نہ مجلس شغفیں و تجویزیں کر سکتی ہے۔ البتہ میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں اس کے مطابق غذائی تدبیر تجویز کیے دیتا ہوں۔ اگر میری تشخیص صحیح ہی نہ ہوگی تب بھی اس غذائی تدبیر سے مرہضہ رفتہ رفتہ رُو بہ صحت ہوتی چلی جائے گی۔ میرا خیال یہ ہے کہ آپ کی اہلیہ کو گردوں کی دق ہو گئی ہے۔ آپ یہ نام سن کر گھبرائیں نہیں کہیں کچھ دق کا نام سن کر وحشت زدہ ہو جائیں اور پس ہر شے میں کچھ بیشک کہ اس دق ہو جانے کے بعد کیا بھی ہوں گی۔ گردوں کے سلسلے میں یہ صورت حال نہیں ہوتی۔ پیچھے پڑے اور گردوں کی دق میں فرق بڑے پیچھے رکھ کر آپ بغیر کسی خاص تدارک کے بے حرکت نہیں کر سکتے لیکن گردوں کو آرام پہنچا سکتے ہیں۔ جسے میں اپنی جگہ ایک مستقل علاج کی حیثیت دیتا ہوں۔ اس کا دوائی علاج تو جو کچھ بھی ہو وہ زیادہ کامیاب نہیں ہے اس لیے کہ لوگ غذائی تدبیر کی طرف ہی توجہ نہیں

کرتے اس بیماری میں اصولی و بنیادی چیز گردوں پر کم سے کم بار ڈالنا ہے۔ اگر یہ ہو گیا تو قدرت و طبیعت خود بخود صلاح کر لیتی ہے۔ ہمارا کام اتنا ہے کہ ہم طبیعت کی مدد کریں اور یہی غذا مریض یا مریض کو دیں جس کے فضلے کو خارج کرنے کے لیے گردوں پر زیادہ بار نہ پڑے چنانچہ اگر آپ وہ غذا نہیں نہ دیں گے جن کے کیمیائی عمل کو تیزابیت پیدا ہوتی ہے تو گردوں پر اس صورت میں کم بار پڑے گا۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم وہ اجزاء سے غذا مرہضہ کو دیں جس کے استعمال سے ان کی قوت مدافعت زیادہ ہو جائے اور وہ نہ صرف یہ کہ تعدیل کا مقابلہ کامیابی سے کر سکیں بلکہ خراب شدہ بافتوں کی مرمت بھی ہو سکے۔ یہی غذا پھلوں اور ترکاریوں پر مشتمل ہوتی ہے اس کے ساتھ پھلوں اور ترکاریوں کا شوربہ، انڈے کی زردی اور دودھ بھی استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں کچھ اجزاء سے غذا بس اسی قدر ہیں جسے جسم کی پروٹین و مرمت کے لیے ضروری ہیں۔ اس کا نام نہیں ہیں۔ اناج، نشاستہ والی چیزیں شکر اور پوٹاشی اجزاء کچھ اجزاء جن کے کیمیائی عمل سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے وہ بالکل نہ دیے جائیں تو اچھا ہی ہے۔ حیاتیات کے مرکب جو بازاروں میں ملتے ہیں ان کا استعمال بھی نامناسب نہ رہے گا۔ گردے کے مقام پر سکائی و ٹکڑی جلدے اور اگر ہو سکے تو بنفشہ اور انفرارڈ شعاعوں سے بھی سکائی کی جائے۔ اس سے قدرت کے اندامی عمل کو بہت مدد ملے گی۔ میرے نزدیک مرہضہ کی بحالی صحت کے لیے یہ بہترین تدابیر ہیں باقی آپ مقامی معالج کو بھی دکھا دیجیے اور اس سلسلے میں اگر وہ کوئی دوائی علاج بھی تجویز کر دے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن جو غذائی تدبیریں نے تجویز کر دیا ہے وہ بہر حال ضروری ہے

سب بال سفید ہو گئے :-

سوال :- کوئی بیس ہی سال کی عمر میں میرے بال سفید ہوئے شروع ہو گئے تھے۔ اب میری عمر ۴۵ سال کی ہے۔ تقریباً سات ہی بال سفید ہو گئے ہیں اور جو باقی ہیں وہ بھی ہلکے ہیں۔ چاہتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس خضاب کے علاوہ کھانے کوئی دوا ہو تو تجویز فرمائیے۔ یہ تو آج بڑی عام شکایت ہے۔ اگر آپ نے کوئی ایسی چیز دیکھی یا دیکھ کر دیکھی ہے کہ ہوں کہ ساری دنیا میں عام ہو جائے گا۔ بہر حال مجھے

دیکھو کہ میں کیا کر رہی۔

ابو اسلم احمد آباد

جواب :- اب تک سفید بالوں کو سیاہ کر دینے والی ایسی کوئی دوا کم سے کم ہمارے علم میں تو آئی نہیں جو شخص کے لیے یکساں نفع بخش ہو۔ یہ مزدور ہے کہ ہر شخص کے معاملے پر علیحدہ علیحدہ غور کر کے طبیبوں نے اسباب مرض کو معلوم کر لیا ہے اور پھر علاج میں وہ کام یاب بھی ہو گئے ہیں لیکن جس شکایت کا ایک سبب نہ ہو بلکہ بہت اسباب مل کر ایک مرکب سبب بنتا ہو اور پھر ان کا تجزیہ بھی کوئی آسان کام نہ ہو تو اس صورت میں اس شکایت کا علاج پذیر ہونا ذرا دشوار ہی ہے۔

میرے خیال میں تو آپ اس الجھن میں اپنے آپ کو نہ ڈالیں اور جو کچھ بھی ہو چکا ہے اس پر قانع ہو جائیے اگر آپ دنیا میں انسانیت کے لیے کوئی خدمت انجام دے رہے ہیں تو اسی میں لگے رہیے کہ اس سے بڑھ کر کوئی دوسرا کام نہیں آتا اصل چیز دنیا و آخرت میں یہ نہیں ہے کہ ہم کیسے نظر آئیں بلکہ یہ ہے کہ ہم کر کیا رہے ہیں۔

میں اس مذہبی نوعیت کا وعظ کر کے آپ کو علاج کو روکنا نہیں چاہتا ہوں۔ بے شک آپ علاج کی فکر میں رہیں لیکن اسے کوئی ایسا جذبہ نہ بنے دیکھو جو آپ کی ساری ذہنیت پر طاری ہو جائے اور آپ جہاں جاتیں ہیں یہی فکر آپ کے ساتھ ہمہ وقت لگا رہے۔ اس سے دوہرے نقصان میں آپ پڑ جائیں گے سفید بالوں کا علاج بھی نہ ہو سکے گا اور اس کی مایوسی سے جو ذہنی کوفت آپ کو لگ جائے گی وہ خواہ مخواہ ذہنیت و جسمانی صحت دونوں پر برہم اثر ڈالے گی۔ ویسے اگر آپ کر سکتے ہوں تو ہنسی شجاعوں کا علاج کر دیجیے۔ اور اپنی غذا میں حیاتین الف اور ب کو اہتمام کے ساتھ شامل کیجیے۔ دودھ، مکھن، پنیر، انڈیا، دلیہ اور بھوسی کی روٹی اور پھل اور ترکاریاں غذائیں زیادہ کھانے ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کے بال سیاہ ہونے شروع ہو جائیں اگر اور کچھ نہ ہوگا تو اس غذا سے آپ کی صحت یقینی طور پر بہتر ہو جائے گی۔

خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے :-

سوال :- میری عمر اس وقت ساٹھ سال کی ہو اور میرے خون کا دباؤ ۲۲۵ ہے۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ میرے لیے کوئی غذائی علاج تجویز فرمادیں گے اور یہی صورت میں

جو مجھے کھانا چاہیے وہ بتادیں گے۔ کیا قبوہ، چار اور احمدا لیل کے ساتھ سگریٹ نوشی کی اجازت ہے ؟

محمد میاں قصوری

جواب :- آپ نے اپنے خط میں اپنی تفصیلی ہسٹری نہیں دی۔ نہ تو ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کو گردوں کی تکلیف رہ چکی ہے اور نہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو صلاحت شریبان کی شکایت ہو۔ اگر خون کا موجودہ دباؤ خالص سی نوعیت کا ہے تب تو غذا اور قوتوں کی اسی طرح صفائی کے ذریعے یہی ممکن ہے کہ خون کا دباؤ اپنی اصلی حالت پر آجائے۔ اس کے لیے عمدہ ترین تدبیر یہ ہے کہ ایک ہفتہ تک تمام غذائیں ترک کر دی جائیں۔ فقط پھل اور دودھ پر رہا جائے۔ اس کے ساتھ ہی روزانہ حنہ لیا جائے عین پائمنٹ سے کم پانی نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں ایک چھٹی پائمنٹ وزن کے حساب سے نلک کا ملا دیا جائے۔ اس تدابیر پر علاج پہلے اپنے خون کے دباؤ کو دیکھا دیکھیے اور پھر اس کے بعد کیجیے اگر دباؤ اس علاج سے کمی پڑنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کے خون کا دباؤ کسی نوعیت کا ہے جو صحت اسی ایک طریقے سے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے بعد آپ کی غذا میں نشاستہ دار و شکر ملی چیز کم ہونی چاہئیں اور جب کبھی آپ یہ چیزیں کھائیں تو خوب اچھی طرح چبا کر کھائیے کہ اس پر اس چیز کی تحلیل کا دار و مدار پھلوں اور ترکاریوں کا جتنا زیادہ استعمال رکھیں گے اتنا ہی زیادہ آپ کو لیے مفید رہے گا۔ دودھ کا استعمال پھلوں کے ساتھ تو مناسب ہے لیکن نشاستہ دار اور بھی اجزاء کے ساتھ نہ کیا جائے تو اچھا ہو قبوہ اور چار کا بھرت استعمال آپ کے لیے مضر ہے۔ یوں کبھی کسی پی لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

میں اب تنگ مجبور ہوں :-

سوال :- میری عمر اس وقت ۴۰ سال کی ہو چکی۔ ابھی تک میں غیر شادی شدہ ہوں۔ اور صبح معنوں میں مجبور ہوں۔ شادی نہ کرنے کا سبب حالات کی ناہمواری سمجھیے۔ اب مالی حالات نے تو اجازت دے دی ہے لیکن اتنے عرصے تجرد کی زندگی گزارنے گزارنے میں ایسا محسوس کرتا ہوں کہ اس کا عادی ہو چکا ہوں ڈرتا ہوں کہ کسی کھانا میں نہ پھنس جاؤں۔ میرے احباب بہت سوئیں اور کہتے ہیں کہ تجرد کی زندگی سے میری صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔ میری صحت تو اب تک بہت اچھی رہی ہو اور اب اس کے بڑھنے کے مستقبل قریب میں اتنا بھی نہیں نظر آتے۔

ہے اور چڑچڑاہٹ تو اسے اس قابل ہی نہیں چھوڑتا کہ وہ جماعتی زندگی میں اپنے لیے کوئی مقام پیدا کر سکے۔

یہ نتائج تو محض جسمانی ہوں گے۔ اب ذرا ذہنی نتائج کو

دیکھیے کہ اس جہت میں کیا ہوتا ہے۔ یہاں بھی ایسے شخص کا حال

کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ اس میں خود غرضی و حسد کا پیدا ہونا اور

دوسروں کے نقطہ ہائے نظر کو نہ سمجھنا یہی خصوصیات ہیں جو آخر کار

پیدا ہو کر رہتی ہیں اور جو نا بھی ہیں چاہئے جو شخص متاثر ہو کر

نہیں کرتا اس میں محبت و شفقت، رزم اور ہم دردی کے جذبات

کبھی نہیں ابھرتے۔ انسان جب اپنے بچوں کی دکھ بھاری مسرتوں کو

جانتا ہے اور اس سلسلے میں وہ خود اپنے گندے ہمدے اموالوں کو

بھٹا اوقات توڑنے پر مجبور ہوتا ہے تو اس میں یہ ذہنی کیفیت

پیدا ہو جاتی ہے کہ جب وہ دوسروں کے طرز عمل میں کبھی کوئی

بے عزتائی دیکھے تو برداشت کر جائے اور پی جائے اور اصول و حرک

تو اطمینان و سکون کے ساتھ۔ اس پر پھر گئے نہیں اور سمجھ لے کہ

شاید اس بدعنوانی کے حدود میں یہ بے قصور ہو۔ اپنے بچوں کو لیے

انسان اپنا سب کچھ قربان کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اولاد

ہوگی اور آپ بھی ان مراحل سے گزریں گے اور اپنے نفس کے

بہت سے آرام اور راحتیں اپنے بچوں کے آرام پہنچانے پر قربان

کر دیں گے تو آپ میں اپنے دوسرے بھائیوں کے لیے بھی اپنے نفس

کے مطالبات سے دست کش ہونے کی شق بہت بڑھ جائے گی غرض

یہ اور اسی قسم کی بیسیوں حالتیں ہیں جو چھوڑ کر زندگی میں کبھی نہیں

پیدا ہو سکتیں اور بلاشبہ انسان بڑی حد تک غیر تربیت یافتہ رہتا ہو

اور سوسائٹی اس کو نظر اعتبار سے نہیں دیکھتی۔

اس سے ادا گئے بڑھے۔ اجتماعی زندگی میں وہ شخص بالکل

ایک ٹکٹ کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ ان حقوق و فرائض کی ادائیگی کو

بجٹا چاہتا ہے جو اس کے ذمے فرض ہیں۔ سوسائٹی نے اسے

جس وقت وہ صحت مند ایک گوشت کا ٹکڑا تھا، بڑی دیکھ بھال کو

پرورش کیا۔ اجتماعی طور پر اس کی پرورش و دیکھ بھال کے لیے

زندگی کی تمام سہولتیں بہم پہنچائیں۔ دوسروں سے اس کی خاطر ازاد ہو

زندگی کی کلکٹریں ہیں۔ اس کے پالنے پر سنے اور تن درست رکھنے

راتوں کی نیند حرام کی۔ ملک کے مختلف اداروں نے مل کر اپنی

اپنی جگہ سے دیکھ بیماروں سے بچانے کا انتظام کیا۔ اب جب کہ

وہ پوری سوسائٹی اور جماعت کے مصروف پر پڑھ کر جوان ہو گیا

اس کے ذمے بھی اُنہندہ نسلوں کے لیے وہی کچھ کرنا ہے جو اس

آباؤ اجداد نے اور پورے ملک کی آبادی نے جمعی طور

بہر حال میرے دل میں اس سلسلے میں ایک قسم کی فلت ضرور پیدا

ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں اس سلسلے میں آپ کچھ لکھیے اور بتائیے

کہ کیا واقعی میری صحت خراب ہو جائے گی میں سوچتا ہوں جہاں

۳۴ سال اس طرح گزار چکا ہوں وہاں تھوڑا عرصہ اور ہے۔ آج

کل ہماری اوسط عمریں ہیں کیا!۔ آدھی سے زیادہ میری عمر

ہو چکی ہے۔ میں شادی نہ کروں تو اچھا ہی ہے۔ میرے دوستوں

کا حال تو یہ ہے کہ ان لوگوں کو تو ہڑکا سا اٹھتا ہو۔ کچھ بات چیت

گفتگو کرنے کے لیے۔ میں کنوارا ہوں اور ۳۴ سال کی عمر ہو چکی۔

جب ملتے ہیں تو محض بریل میں تذکرہ میری شادی ہی کا ذکر کرتے

ہیں۔ میں چاہتا ہوں آپ مجھے عقلی و طبی دلائل سے نائل کریں۔

محسب الدین لاہور

جواب:- تجرّد کی زندگی بالکل غیر فطری ہے اور جو شخص بھی اس

حال میں زندگی گزارنا چاہتا ہے وہ فطرت کے خلاف چلنے کی

کوشش کر رہا ہے۔ جب حال یہ ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایسے شخص

کی صحت پر بُرا اثر نہ پڑے اور وہ ان نتائج کو بھگتنے سے بچ جائے۔

جو خلاف فطرت زندگی بسر کرنے سے مترتب ہوتے ہیں یہ کوئی

میری من مانی بات نہیں ہے بلکہ جو کچھ میں کہ رہا ہوں سائنس

کے حکمات اس پر گواہ ہیں۔

نفسیاتی طور پر ایسے افراد کا مطالعہ کیا گیا ہو جو تجرّد کی

زندگی گزارتے ہیں۔ اس مطالعہ اور تحقیق کا نتیجہ بھی نکلا ہے کہ

اس کا اثر انسان کی صحت اور قوت کا ردّ کر دگی پر لازمی طور پر پڑتا

ہو۔ ۳۴ سال تجرّد کی زندگی گزارنے کے بعد عام طور پر طبیعت میں

چھوڑ چڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور عورتوں میں تو یہ کیفیت اس عمر سے

بہت پہلے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جیسے جیسے عمر میں

اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے عوارض جو ابتدا میں نہایت

معمولی نظر آتے ہیں آئے دن پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اور ہونے بھی

چاہئے۔ آپ خود دیکھیے کہ جب آپ کے جنسی غدود کے افرازات

کام نہیں آتیں گے تو وہ کہاں جائیں گے۔ آپ کے جسم ہی میں تمام

کے تمام جذب ہو جائیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ نظام غدود کے

کیمیائی توازن میں فرق آجائے گا۔ مختلف غدود کے متوازن افرازات

کا جو مجموعی اثر جسم میں مترتب ہونا تھا وہ نہیں ہوگا۔ اس سے بعض

میں لگا لگاؤ ہوگا۔ اعصاب پر اثر پڑے گا۔ اور چون کہ سلسلہ ہمیشہ

جاری رہتا ہے، اس لیے تمام اعضائے رکیہ کا اس لگاؤ سے

متاثر ہونا لازماً ہے۔ اعصاب پر اس کا اثر انسان کے مزاج پر

خراب کر دیتا ہے۔ اس میں بے جا شک و شبہ کی عادت پیدا ہوتی

س کے لیے کیا ہے۔ اسے بھی ازدواجی زندگی گزارنی چاہیے اور
 ہ سب کھلکریں اور ذتے داریوں کا بار اٹھانا چاہیے۔ اور اپنے
 جسے کام چھوڑنا بھی وہ انجام دے سکتا ہے بلاچون و چرا انجام
 دینا چاہیے۔ مالی حالت کا اچھا نہ ہونا وغیرہ عذر است
 غس تن آسانی کے لیے گھڑتا ہے۔ ذتے داری سے بچنا چاہتا ہو
 ورا س راہ میں آرام ہی آرام دیکھنا چاہتا ہے۔ تکلیف کچھ نہیں۔
 ایسے شخص کو آپ نکلے نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے۔ تو گویا
 یہ معلوم ہوا کہ نہ صرف طبی و نفسیاتی نقطہ نظر ہی تو تجربہ کی زندگی
 غلط ہے بلکہ اجتماعی لحاظ سے بھی اس خیال کی شدید تردید ہوتی
 ہے۔ آپ کے دوست ہر چند یہ سب باتیں نہ جانتے ہوں۔
 اور انہیں یہ نہ معلوم ہو کہ کس کس پہلو سے حالت بگڑے گی آپ
 کی زندگی ناقص رہے گی۔ لیکن جو کچھ اس سلسلے میں مشورہ وہ آپ کے
 دینے ہیں باطل صحیح ہے۔ اب بھی پورا موقع ہے آپ شادی کرنے
 وہ سب فوائد حاصل کر سکتے ہیں جو ہونے چاہئیں۔ اسی زیادہ
 عمر نہیں گزری ہے کہ اس کے بعد آپ پچھتائیں۔ شادی کیجیے اور
 اپنی بہت سی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار ہونے کا موقع دیجیے۔
 آپ کو شاید معلوم نہیں کہ ہندوؤں میں وہ لوگ جو بچی کی
 کہلاتے ہیں اور دیانت داری سے تجربہ کی زندگی گزارتے ہیں وہ اسی
 وقت کام یاب ہو سکتے ہیں جب کہ وہ جماعتی و تمدنی زندگی سے
 کٹ کر جنگلوں اور پہاڑوں میں چلے جائیں۔ یہ وہ اس کی کرتے ہیں
 کہ روحانی ترقی حاصل ہو۔ اعصاب پر انہیں پورا قابو ہو جائے لیکن
 کیا آپ کا خیال ہے کہ وہ لوگ کام یاب ہو جاتے ہیں ان میں سے
 بیش تر تو بدکاریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور جو آزاد زیادہ بلند
 اڑنے کی کوشش کرتے ہیں وہ یا تو پاگل ہو جاتے ہیں یا ان کی صحت
 مستقل طور پر خراب ہو جاتی ہے۔ یہ جو کچھ میں لکھ رہا ہوں تجربہ
 مشاہدہ اس کے ایک ایک لفظ پر شاہد ہے کسی ایک نقطہ نظر کی
 طرف جھک جائے اور دوسری طرف سے بالکل آنکھیں بند کر لینے
 کا یہی نتیجہ ہوگا۔ اُمید ہے کہ یہ چند سطور آپ کے ذہن کی غلش و
 انجمن کو دور کر دیں گی۔ اور آپ اس سلسلے میں اپنے دوستوں کا
 کہنا مان لیں گے۔

کمروں در در رہتا ہے :-

سوال :- میں غیر شادی شدہ ہوں۔ دفتر میں شیوگر افرہوں۔
 عمر ۲۴ سال کی ہے۔ ضرورت سے کچھ زیادہ دراز قد ہوں۔ شکایت
 یہ ہے کہ کمروں متواتر تکلیف دہتی ہے اور صحت بھی اچھی نہیں

رہتی۔ گھر بار نہ ہونے کی وجہ سے ہوٹل میں کھاتا ہوں۔ مجھے کوئی
 ایسی صورت بتائیے کہ ہوٹل میں کھاتے ہوئے بھی میری غذا صحیح
 ہو جائے۔ اور میری صحت بہتر رہے۔ اس آئے دن کی
 بیماری سے میری صحت اور ذہنی حالت پر بھی بہت برا اثر ڈال رہا ہے
 چراغ الدین رائے بریلی

جواب :- آپ کی درازی قد کا تو ہمارے پاس کوئی علاج نہیں
 وہ تو جتنا بڑھنا تھا بڑھ گیا۔ البتہ آپ اپنی عام صحت کو بہتر ضرور
 بنا سکتے ہیں اور یہ صحت صحیح غذا اور ورزش ہی کے ذریعے بن سکتی
 ہے۔ ہوٹل نوازی کو قائم رکھتے ہوئے آپ کے لیے اصلاح غذا کا
 مسئلہ خاصا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ بہتر تو یہ ہوتا کہ آپ اپنے کسی
 عزیز یا دوست کے ہاں بندوبست کر لیتے۔ آج کل ہوٹلوں میں
 کھانے پر دگن آنا خرچ ہوتا ہے اور کھانا نہایت ہی ناقص ملتا ہے
 اس لیے میرا مشورہ یہی ہے کہ اگر ممکن ہو تو آپ اس ہوٹل نوازی
 کے سلسلے کو چھوڑ دیں۔ لیکن اگر موجودہ حالات میں آپ کے
 لیے فراہمی غذا کسی دوسرے طریقے سے ممکن نہیں تو پھر آپ ایسا
 کیجیے کہ ایک وقت کا کھانا صبح کا یا شام کا جس میں آپ کو سہولت
 ہو حسب ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ گائے کا خالص دودھ
 تازہ موسمی پھل اور کوئی آٹھ سے بارہ عدد مک اچھے قسم کے بادام
 دودھ آپ سیر سے ڈیڑھ سیر تک پی سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کی
 صلاحیت ہضم دیکھ لیجیے۔ اس طرح جسے پھل آپ آسانی سے
 کھا سکتے ہوں کھائیں۔ بہر حال ایک آدھ دن تجربہ کرنے کے بعد
 پھلوں اور دودھ کی مقدار تخمین کی جا سکتی ہے۔ اور دوسرے
 وقت کے کھانے میں جسے آپ ہوٹل میں کھائیں۔ کچھ ترکاریاں
 مثلاً سلاد، ٹماٹر اور مکدویش میں کسی ہوی کا جرس روزانہ پونڈ ستر خوں
 پر رکھیے۔ یہ سبزیاں وغیرہ سہماں کرنے سے پہلے خوب پیچھے طرح
 دھوئی جائیں۔ اس سے آپ کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا
 باقی اگر استعمال غذا میں اس کے بعد بھی کمی رہے تو یا تو کسی مقامی
 طبیب سے رجوع کیجیے تاکہ وہ پورے جسم کا اچھی طرح معائنہ کر کے
 کسی مناسب دوا سے بھی مدد لے یا پھر اپنے پورے حالات
 لکھ کر ہماری مجلس شخصیات و تجویز کو بھیج دیجیے۔ یہاں تک کوئی مناسب
 دوا جس اس غذائی شخصہ کے ساتھ تجویز کر دی جائے گی جس سے احتمال
 غذا صحیح طریق پر ہونے لگے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ کوئی دوا اس
 اس سلسلے میں کارگر نہ ہوگی۔ جب تک کہ آپ متذکرہ بالا باتیں
 ہوئی تبدیلی اپنی غذا میں نہیں کریں گے۔

رسالے کی زبان :-

سوال :- میں رسالہ ہمدرد صحت کا محرر ہوں۔ اور تقریباً ایک سال سے براہِ مطالعہ کر رہا ہوں۔ اس کے مفید ہونے میں کوئی شک نہیں۔ اور اسی لیے میں نے دو تین خریدے اور ہوائے ہیں لیکن اس سلسلے میں ادارہ ہمدرد صحت کو ایک شکایت ہے اور وہ یہ کہ اس پرچے میں جو عبارت لکھی ہوتی ہے وہ بہت سخت اور مشکل ہوتی ہے اور ہم جیسوں کے لیے تو اس کا مطلب نکالنا نہایت ہی دشوار ہو جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ لفظ عربی و فارسی کے ہوتے ہیں جن کا مطلب ہم سمجھتے ہی نہیں اور اگر کسی سے دریافت کرتے ہیں تو یہ جواب ملتا ہے کہ کسی مولوی سے پوچھو۔ اب آپ خود سوچ سکتے ہیں کہ اگر ہم مفہان کا مطلب ہی نہ سمجھیں گے تو ان مفید ہدایات پر جو صحت کے متعلق ان مضامین میں ہوتی ہیں عمل کیوں کریں گے۔ اُمید ہے آپ ہماری اس گزارش پر توجہ فرمائیں گے اور رسالے کی زبان کو بہت زیادہ سادہ بنائیں گے۔

(۱۹/۸۱)

ادم پرکاش کہتے۔ مال روڈ امرسر خریداری جواب :- گزشتہ چار سالوں میں رسالے کی زبان کے متعلق یہ پہلی شکایت ہے جو آپ نے کی ہے۔ اس سے پہلے تو بے شک اس کی زبان میں فارسی زبان کا عنصر زیادہ تھا لیکن ہم نے تو اس کی زبان کو نہایت سلیس کر دیا ہے۔ البتہ زبان کا ہم نے ایک معیار بنا رکھا ہے جس کے مطابق ہم اپنے مضمون کو ڈھکا بیٹھتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ بعض اصطلاحی الفاظ کے علاوہ مضمون کی زبان بآسانی سمجھی جاسکتی ہے۔ نہ معلوم آپ کو یہ شکایت کیوں پیدا ہو گئی ہے؟۔ ہمارے رسالے کی تو بالکل وہی زبان ہے جس زبان میں کہ آپ کا خط ہے جس شخص نے یہ شکایتی خط لکھا ہو اس کی زبان یہ بتا رہی ہے کہ وہ اتنی لیاقت رکھتا ہے کہ ہمارے رسالے کے معنائیں کو بخوبی سمجھ کر پڑھ سکے۔ بہر حال میں آپ کے اس مشورے کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور کوشش کروں گا کہ ادبیت کو قائم رکھتے ہوئے جہاں تک زبان کو سلیس و آسان کیا جاسکے کر دیا جائے۔ اطمینان رکھیے خدمتِ خلق کے سلسلے میں ہم سیاسی نظریات کے اختلافات کو نہیں اُٹے دیتے۔

سوال :- ایک اور بات بھی مل طلب ہے۔ اس کو بھی صاف کیجئے اس وقت میرے سامنے ایمرل شہنشاہ کا پرچہ ہے۔ اور وزوشن کے سلسلے کو دیکھ رہا ہوں۔ اس میں صفحہ ۳۴ میں آپ نے لکھا ہے کہ تصدیق کے والی حالت میں پہلے ایسی طرح اندر سانس لے کر

ٹھوڑی کا قفل کھول کر غوطہ مارے۔ بعد میں جہاں آپ نے کچھ باتوں کی طرف توجہ دلائی ہے اور لکھا ہے کہ حسبِ ذیل باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ وہاں ہدایت ۵ میں لکھا ہے کہ اس حالت میں سانس باہر نکال دیا جائے یہی جو ورزش تصدیق کے میں دکھائی گئی ہے اس وقت سانس باہر نکال دیا جائے۔ ذرا اس نقد کو دور کیجیے۔

(۲) اس کے علاوہ ایک اور عرض ہے اور وہ یہ کہ ہم جو ڈنڈہ پیلے ہیں۔ اس میں ہمارے سانس لینے کا طریقہ اس سے مختلف ہوتا ہے سو لکھیے کہ ہم جو اتنے سالوں سے کرتے آرہے ہیں وہ غلط ہے یا اس میں اور اس میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اُمید ہے آپ سمجھ گئے ہوں گے۔ لیکن ہے اور صاحبانِ گما میری طرح اچھے ہوئے ہوں۔ لہذا اسے دوبارہ صحت کر دیجیے ادم پرکاش۔ امرسر۔

جواب :- آپ نے غالباً غور سے پڑھا نہیں ورنہ اس میں تو کوئی اشکال ہے نہیں۔ آپ اندر سانس شکل ۵۴ اختیار کر کے سے پہلے لے لیں گے اور غوطہ لینے کی حالت میں سانس باہر نکال دیں گے۔ یہی ہم دیسی ڈنڈہ پیلے کی حالت میں کرتے ہیں۔ ہدایت ۵ میں تو یہ بتایا ہے کہ شکل ۵۴ میں پانچویں بات یہ ہے کہ سانس باہر فارغ ہو چکا ہوگا۔ پچیس پھروں کے اندر نہیں ہوگا۔ ۲۔ دیسی ڈنڈہ پیلے میں بھی ہمارا یہ حال ہوتا ہے کہ جب غوطے میں جاتے ہیں تو سانس باہر نکالتے ہیں اور اُٹھتے ہیں اندر کھینچتے ہیں۔ آپ اگر کسی دوسرے طریق پر سانس لیتے رہے ہیں اور اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا تو آپ اس پر عمل کرتے رہیے۔ بہر حال مجھے تو اس میں نہ کوئی غلطی نظر آتی ہے نہ تضاد۔ اصل میں یہ عملی چیزیں ہیں۔ انہیں خود کر کے دیکھنا چاہیے جب سمجھ میں آئیں گی جن بڑھنے ہی سے پوری بات سمجھ میں نہیں آتی۔

الحِلاَع

جن حضرات کا نمبر خریداری منتہی ہوا ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ براہِ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعے منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش۔ منیجر ہمدرد صحت، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون رسالہ

ماہنامہ صحت دہلی

۱۹۴۶ء فروری

ننگراں حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی || مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد ۱۲ || فہرست مضامین || نمبر

۳	ڈاکٹر پی ہیشوری دس صاحب، ڈھاکہ یونیورسٹی	(۱) روزمرہ کی زندگی کیلئے حیاتیاتی سائنس کا علم
۶	ڈاکٹر مس مہر النساء صاحبہ ہمشیر مدیر	(۲) ماں اور بچے (عورتوں کا صفحہ)
۱۰	مل پریٹ	(۳) شہی انگ یعنی برف حشرامی
۱۳	پروفیسر ایس گو سوامی	(۴) جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر
۱۵	ڈاکٹر سی وارڈ۔ ایم۔ ڈی۔	(۵) آپ کے طبی عقائد کیا ہیں؟
۲۰	از زس آر۔ اے ٹالبوٹ	(۶) سرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص
۲۲	ترجمہ از موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	(۷) پیادوں کی بغاوت (افسانہ)
۳۴	موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	(۸) گردن کی ورزشیں
۳۷	جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور	(۹) سکتہ (افسانہ)
۴۰	حکیم محمد حسن صاحب، کراچی	(۱۰) علاج بذریعہ اشغال
۴۱	ترجمہ	(۱۱) معلومات
۴۲	ادارہ	(۱۲) ہندستان میں آبپاشی و برقابی کی ترقی
۴۳	ادارہ	(۱۳) روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟
۴۴	ایڈیٹر	(۱۴) سوال و جواب

قیمت سالانہ: صرف ایک روپیہ || قیمت فی پرچہ: تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دائرہ دہلی میں چھپوا کر دفتر محمد سعید صاحب شائع کیا

Each Drop . ہر قطرہ

ہمدرد کے ماء اللحم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہے، اطباء اور ڈاکٹروں کی رائے ہے۔
ہمدرد کا ماء اللحم دوا نہیں ہے بلکہ
بوتل میں تازہ خون

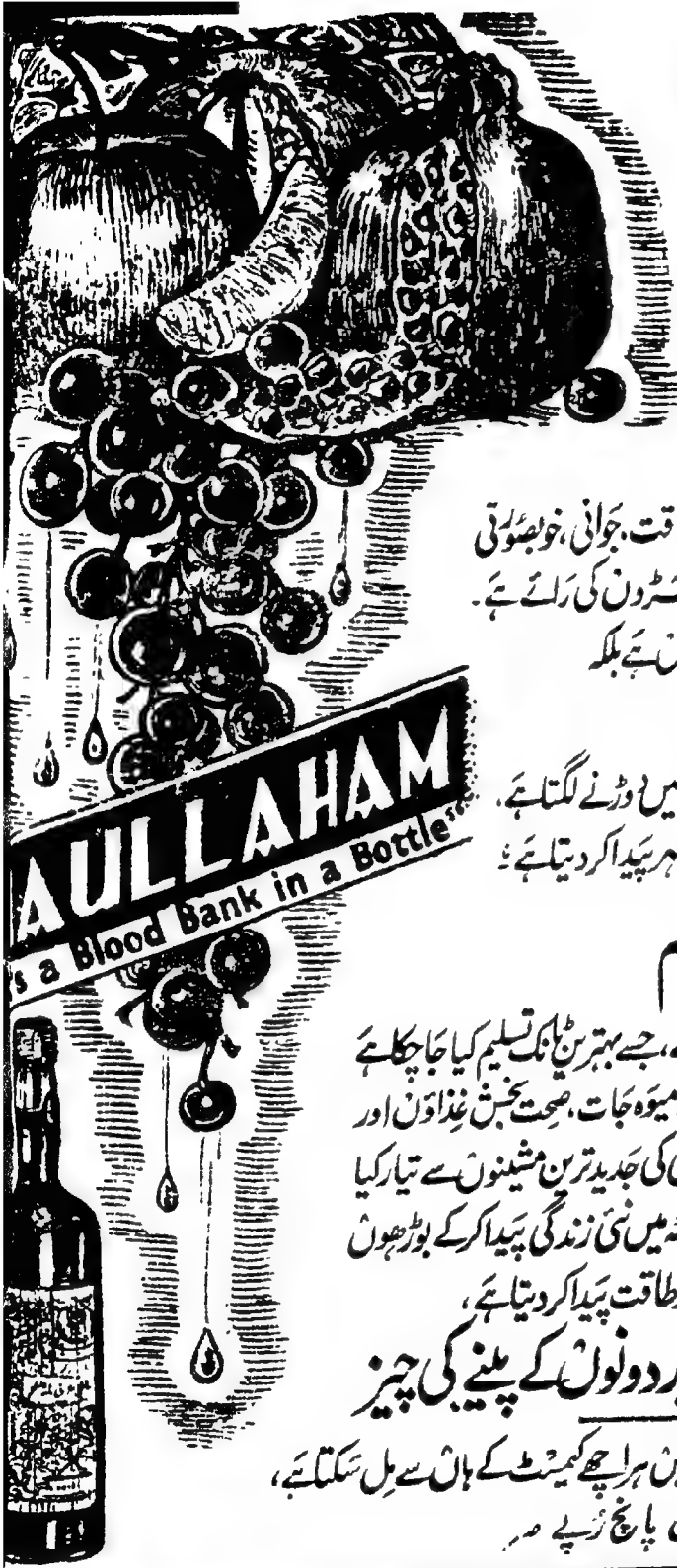
بھرا دیا ہے، جو خلق سے اترتے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔
ہر قطرہ جسم میں تندرستی اور جوانی کی نئی لہر پیدا کر دیتا ہے۔

ماء اللحم

زمانہ حاضریہ کی وہ سائنٹی فک پیشکش ہے، جسے بہترین ٹائٹلیم کیا جا چکا ہے
ہمدرد کا ماء اللحم تازہ فواکھات، مقوی میوہ جات، صحت بخش غذاؤں اور
قیمتی دواؤں کے جوہر نکال کر دوا سازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار کیا
جاتا ہے، یہ دل، دماغ اور اعضاءِ رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں
میں بھی جوانی کی اُمنگ اور طاقت پیدا کر دیتا ہے۔

ماء اللحم - تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز

فائدہ دکا ماء اللحم آپ کو ہر شہر میں ہر اچھے کمیٹیٹ کے ہاں سے مل سکتا ہے،
قیمت فی بوتل پانچ روپے



Standard

ہمدرد دوا خانہ دہلی

روزمرہ کی زندگی کے لیے حیاتیاتی سائنس کا علم

از جناب ڈاکٹر بی بی شیری - ڈی۔ ایس۔ سی۔ ایف۔ این۔ آئی۔ صدر شعبہ علم حیاتیات ڈھاکہ یونیورسٹی۔

دو ایس بھی کام میں رہی جاتی تھیں۔ ایک خاص چیز کا بے
”سمہ موتی“ کہتے تھے۔ ان کتابوں میں درجہ ذکر کیا گیا ہے۔
جو کلاس میں پڑھا مقصد یہ تھا کہ پیدوار اور دیگر ذوال
اس وقت شروع ہوا جب علم طب سادہ تھا اور سببوں کے
باقوں میں چلنے اور ذوالوں کی جگہ جگہ پیدائش کے
اس طرز اگر ایک طرف سندھان ذوال اور باہم
اور مشرق کی آہور و بدو اور یونانی طب کس پر کسی کی حالت میں
پڑ گئی تھی تو دوسری طرف اہل مغرب ترقی کر رہے تھے وہ مشرقی
طبی تصنیفات سے بھی پورا پورا فائدہ اٹھا رہے تھے اور مزید
برآں صحیح مشاہدہ، صحیح تشخیص اور چارچوبی ذوالوں کے متعلق
ایک وسیع علمی تحقیقات کا سلسلہ جنوں نے جاری کر رکھا تھا۔
اسی کا نتیجہ ہے کہ اس نئی دنیا کا نیا مہربان مختلف اقسام کے
”دیکسین“ اور ”ایکسین“ استعمال کرتا ہے، قلب اور گردوں کا
ایجن کرتا ہے، دماغ پر عمل جاری کر کے دیوانے کو بہتیار بنادیتا
ہے، بعض انسانی اعضا کی مرمت اس طرح کر دیتا ہے جیسے کوئی
پیانو کی مرمت کر دے اور ”نقل خون“ کے ذریعہ نابوس زندگی
مریض کی جان بچا لیتا ہے۔ یہ چیزیں حیرت انگیز معلوم ہوتی ہیں
مگر حقیقت تو حیرت انگیز ہی ہو کرتی ہیں۔

یہ بھی معجزے کیوں کر وجود میں آئے؟ جو واقعہ در فہم
ان کا باعث ہوئی ہیں، وہ خاموش کارکنوں کی علمی اور تحقیقاتی
سرگرمیوں کا نتیجہ ہیں، وہ سرگرمیاں جو شاندار محلوں میں نہیں بلکہ
تنگ و تاریک کوٹھروں میں معمولی آفات اور غریبانہ سامانوں
کے ساتھ جاری تھیں۔ سب جانتے ہیں کہ کوئی پانچواں ایک ٹیوی
دماغ کا بیٹا تھا۔ وہ ہر وقت اپنی خرد بین کے ذریعہ زندگی کی
چھوٹی سے چھوٹی اور ادنیٰ سے ادنیٰ شکلوں کو دیکھا کرتا تھا۔
اس کے دوست اس کا منہ کھلا اڑاتے تھے اور پوچھتے تھے
کہ ”بیکشیریا“ (جراثیم) کے اس مطالعہ و مشاہدے سے اہل دنیا کو
کیا فائدہ پہنچے گا؟ بعد کو یہی شخص بنی نوع انسان کا ایک بڑے
شلیکرم کر لیا گیا۔

اس نے مرغیوں کے بیضہ کا ایشاد کو دیا جھبیر
تپ اور مویشیوں کے دہل کا موٹو علاج دریافت کیا۔

ابتدائی انسان جنگلی پھلوں، نباتاتی چیزوں اور شکار
کے گوشت وغیرہ پر زندگی بسر کرتا تھا، اور چروا کا، درخت
کی چھالوں کا یا جانوروں کی کھالوں کا لباس بنا کر پہنتا تھا۔
اس کے علاوہ کوئی چیز اس کے دائرہ فکر میں نہ تھی۔ قدیم زمانے
کے ہندوستانی رشی اپنی خواہشات کو پورا کر کے نہیں بلکہ ان کو
ترک یا محدود کر کے مسرت حاصل کرنے کی کوشش کرتے تھے۔
لیکن اس دور بعد میں جو سائنس، ایجادات اور اشتہات
کا زمانہ ہے، ہماری فطرتیں بہت بڑھ گئی ہیں۔ ان میں بعض
تو باطل فضول اور نقصان دہ بھی جاسکتی ہیں۔ لیکن بعض ایسی
بھی ہیں جن کے پیچھے اس نئی دنیا میں ذاتی غفلت اور ترقی کی بنا
پر اخلاقی اور معاشرتی جواز بھی موجود ہے۔

اب ایک تعلیم یافتہ اور ترقی پسند انسان یہ نہیں
برسکتا کہ صرف جنگلی غذاؤں اور لباسوں پر پتھر کی پناہ گاہوں میں
اپنی زندگی گزار دے۔ ہمیں بہت سی دوسری چیزوں اور مخصوص
ایسی خاصہ اشیاء کی ضرورت ہے جنہیں زندگی کو آرام دہ اور مسرت
بخش بنانے والی متعدد چیزوں میں تبدیل کیا جاوے، لکڑی، کاغذ
ریز، کوئلہ، تیل، رنگ، خوبصورت اور اجزاء، ٹونڈ، شہد، دودھ، مسرت
جندشالیں ہیں ان کا محدود چیزوں کی جو ہماری ضرورت یا سب
زندگی کے لیے شمار میں نہیں لائی جاسکتیں۔ ان میں سے زیادہ
ترجیزیں ایسی ہیں جو حیوانات اور نباتات سے حاصل کی جاتی ہیں۔
اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں حیاتیاتی
سائنس کے حصہ کا اندازہ کریں اور یہ سمجھیں کہ ہم علم حیات کے
کس قدر مہربان احسان ہیں۔

ہماری اور نائن درستی کے خلاف جنگ کرنے کے مخصوص
موضوع پر نظر ڈالنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسانی معصیتوں اور
تعلیفوں کو کم کرنے میں زمانہ قدیم سے نباتاتی دوائیں استعمال
کی گئی ہیں۔ ہندوستان کے اس سائنس کا شہنشاہ ”ایورڈیہ“
جو چین کو پرانے زمانے میں آٹھ حصوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ گلاب
وہ قدیم تصنیفات دستیاب نہیں ہیں۔ لیکن بعد کو کشت
اور چوک کی تصنیفیں ظہور میں آئیں جن میں علاج امراض اور
عمل برحق کے طریقے درج ہیں۔ اس زمانے میں بعض مہتمم کی خدمت

جوؤں کو خطرناک نہیں سمجھا جاتا تھا کبھی بے تکلف جھنجھٹائی پھرتی تھیں اور ہم ان کے وجود سے بے پروا رہتے تھے۔ مچھڑوں کی موسیقی ہمارے کانوں کو تکلیف نہیں پہنچاتی تھی۔ لیکن اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ دنیا کی تمام لڑائیوں اور فوجی خونریزیوں سے کہیں زیادہ آدمی زہریلے کیڑوں کموڑوں اور خطرناک جراثیم کے باعث ہلاک ہوئے ہیں۔

صرف ایک مرض یعنی "کالا آزار" کی مثال لی جیسے۔ انیسویں صدی میں اس بیماری کے باعث بنگال اور آسام میں ہزاروں مکید لاکھوں آدمی ہلاک ہو گئے۔ جو لوگ بیمار نہ تھے، ان میں سے صرف دو فی صدی مریض بمشکل صحت یاب ہوتے تھے۔ باقی سب کے سب لقمہ اجل ہو جاتے تھے۔ پورے پورے اضلاع ویران ہو گئے اور بعض مرتبہ وہ خاندان بھر میں کوئی ایک آدمی بھی دوسروں کو روکنے کے لیے ذبح کر دیتا تھا۔ "ایوینٹھ" ڈاکٹروں نے کوئین کی بڑی بڑی مقداریں مریضوں کو کھلائیں، "ہومیو پیتھ" ڈاکٹروں نے بھی گوبیاں اور دوائیں دیں۔ یونانی اطباء اور یورپک کوریاجوں نے بھی یونان و ہندوستان کے قدیم علم و فن سے استفادہ کیا مگر کوئی ترکیب علاج کارگر نہ ہوئی۔

آخر انیسویں صدی کے آخر سال یعنی سنہ ۱۹۰۰ء میں ایک نیا واقعہ نمودار ہوا۔ ایک سپاہی کی تلی میں جو کالا آزار سے مر گیا تھا لیش مین نے وہ جرثومہ دیکھا جس سے یہ مرض پیدا ہوا تھا۔ بعد کو مزید جراثیم خردبینوں سے جانچنے لگے اور جسم انسانی سے باہر ان کو حریت دے کر ان کا غائر مطالعہ کیا گیا اور اب یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ گئی کہ یہی جرثومہ جو ایک "بڑکھی" کے کٹھن سے پھیلتا ہے کالا آزار کا باعث ہے۔

اس طرح کی ایک دوسری مثال بھی پیش کی جاسکتی ہے۔ گزشتہ پانچ سو برس کے دوران میں فاتح اور مفتوح دونوں فوجیں ٹائفس کے باعث مہلک مصیبت رہی ہیں۔ روس پر حملہ کرنے میں پرنسین کی فوج کی تباہی کا ایک بڑا سبب یہ مرض بھی تھا۔ پہلی عالمگیر لڑائی میں بھی مشرقی محاذ پر یہ بیماری متعدی صورت میں پھیل گئی تھی۔ سنہ ۱۹۱۵ء اور سنہ ۱۹۱۶ء میں تقریباً ۱۵۰۰۰ آدمی اسکا سے سائبریا روس میں مر گئے۔ لیکن جرمین فوج میں جو مشرق سے مغرب کو منتقل کی گئیں، وہ مرض میں مبتلا نہیں ہوئیں۔ یہ جگہ "ہائیمین" (دفعہ خانہ)

پاکل کہتے کہ کالے کا علاج اسی کامربون منت جو مزید برآں اس کی تحقیقات اور جرمین باہر جراثیم کاخ کی دربانوں نے دفع سمیت سر جری "کالاسنہ صاف کیا۔ انھوں نے یہ راز معلوم کر لیا کہ زخموں میں پیپ پڑنے کا زہریلے جراثیم سے کیا تعلق ہے اور یہ ثابت کر دیا کہ یہ جراثیم خود بخود پیدا نہیں ہو جاتے، بلکہ خارجی ذرائع سے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ سی نظریہ کو مشہور برطانوی سرجن لسٹر نے اختیار کیا اور سنہ ۱۸۶۷ء میں علی تجربات کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ زہر باد و آواز کے استعمال سے زخموں میں پیپ پڑنے کا عمل روکا جاسکتا ہے۔

لسٹر نے یہ دیکھا کہ جسم کو اگر سخت ترین صدمات بھی پہنچیں تو اس حالت میں کہ جلد کٹی یا پھٹی نہ ہو ان کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ لیکن جلد کو نقصان پہنچ گیا ہے تو گوشت کی وہ ضررناک بوسیدگی شروع ہو جاتی ہے جو لاف و دھواں کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے لسٹر نے یہ دلیل پیش کی کہ جیسا کہ نومی پائپر نے ثابت کیا ہوا اور خود اس کا عقیدہ بھی ہے، اگر پیپ پڑنے کا سبب خارجی جراثیم کی موجودگی ہے تو وہ جراثیم کو زخموں سے دور رکھنے کا اور مریض کو اچھا کر دے گا۔

لیکن سوال یہ تھا کہ یہ نتیجہ کیوں کر حاصل کیا جائے؟ نوا ایک ایسی چیز ہے جو ہر جگہ پھس جاتی ہے اور اسی ہوائیں لاکھوں جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لسٹر نے پہلے کاربونک سید استعمال کیا لیکن بعد کو ایک پیکاری کی دوائی پھوار کے ذریعہ زخم کے بدلے آس پاس کی ہوا کو جراثیمی سمیت سے پاک کرنا شروع کیا۔ آخر کار اس نے یہ فیصلہ کیا کہ جو چیزیں بھی زخم سے مس ہوں یا اس کے قریب آئیں سب پر لاف جراثیم کا عمل کیا جائے۔ مثلاً ڈاکٹروں کے ہاتھ، مریضوں کے لباس اور بستر، اجڑی کے آلات، زخموں کی پٹیاں وغیرہ اور ان کے علاوہ کمرہ جراثیم کی تمام چیزیں جراثیم سے پاک کی جائیں گیں۔ اس طرح "زہرنا سر جری" وجود میں آئی، اور وہ ہسپتال جو موت کے گھر کہے جاتے تھے اور خون اور پیپ سے آلودہ رہا کرتے تھے مریضوں کے تحفظ و علاج کے لیے "جائے پناہ" اور "شفابخانوں" میں تبدیل ہو گئے۔

طبی و دوائی سائنس سر جری کے علاج خاص طبی و دوائی سائنس میں بھی خردبین کے باعث ایک حیرت انگیز انقلاب آگیا۔ انیسویں صدی کے آخری دس سال سے پہلے کسی آنکھ نے طاعون کا جرثومہ نہیں دیکھا تھا۔ ایسویں و

خون دیت والے اور لینے والے کی خون کی نوعیت کا تعلق کسی مشترک قسم یا جاعت سے نہ تو نقل دم کا عمل کا بگڑا و شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ آج بہ چاروں قسموں کے خون ریفیجریز میں رکھے جاتے ہیں، اور صرف ایک نیلی خون کی اطلاع پر فوراً ہتھمال کے لیے دست یاب ہو سکتے ہیں، اور اکثر حیوانی جہاز کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک مزید ترقی یہ ہوئی ہے کہ اب خون کی بجائے غذائی یا سرم استعمال کیا جانے لگا ہے جو غیر محدود مدت تک اچھی حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔

طبی سائنس کی ایک دوسری شاخ، پلاسٹک سرجری ہے۔ یہ بھی سنہ ۱۸-۱۹۱۳ء کی جنگ کی پیداوار ہے، اس لڑائی کی سخت و شدید گولہ باریاں اور بم باریاں انسانی اعضا کو کاٹ چھانٹ کر جسم کو تباہ کر دیا، اور بول ناک بنادیتی تھیں کہ مریض کی شفا پائی کے بعد بھی اس کی شکل دیکھنے سے ڈر معلوم ہوتا تھا اور بعض صورتیں تو انسانی نگاہوں کے لیے ناقابلِ برداشت ہو جاتی تھیں۔ اس لیے یہ کوشش کی گئی کہ مصنوعی اعضا کے ذریعہ ایسے زخمیوں کی اسی شکل و شبابت حتی الامکان واپس لائی جائے۔ پلاسٹک سرجری، اسی سے وجود میں آئی اور اس فن میں ایسی حیرت انگیز ترقی ہو گئی ہے کہ زخمی سپاہی بنی مصنوعی شکل و صورت کے ساتھ اس طرح گھروا سکتے ہیں کہ ان کی بیوی اور بچے ان کو دیکھ کر خوف زدہ اور لرزہ برآمد نہ ہو جائیں۔ فرض کیجیے کہ اگر کسی آتش زدہ مکان سے کوئی ایسی عورت نکالی جائے کہ اس کا چہرہ، ہانک یا ہجوس جھل گئی ہوں تو اسے پھر یہ آسانی قبول صورت بنایا جا سکتا ہے اب پلاسٹک سرجنوں کے پاس ایسی فلم سٹار اور اکیڑیں بھی آتی ہیں، جو حسین ہونے کے باوجود اپنے کسی خاص عضوی نقص کو دور کرنا چاہتی ہیں۔

سبک دستی اور چوڑا توڑ والی سرجری میں جو در حقیقت ایک قسم کی "جیاتاتی انجینئرنگ" ہے، چند حیرت انگیز مثالیں کی گئی ہیں۔ مثلاً اب یہ ممکن ہے کہ ایک مرد و شخص کی آنکھیں نکال کر ایک ایسے شخص کے چہرے میں لگا دی جائیں جو کسی حادثہ کے باعث اپنی آنکھیں کھو چکا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھوں سے دیکھنے کی بجائے دوسرے کی آنکھوں سے دیکھنے لگے گا۔ بعض مغربی سپتا لوں میں تو اب یہ تجویز پیش ہے کہ خون کے بنک کی طرح "آنکھوں کے بنک" رائج ہو جائیں

کا ایک شاندار جسم کا زناہم تھا جو مینی تھا اس با ست پر کہ جرموں نے اس مرض کے منتقل ہونے اور پھیلنے کا زرا سائنٹی ٹک طریقہ سے معلوم کر لیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ سپاہیوں کو جسم کی جنس یعنی خروینی نامی اجسام کو اپنے ساتھ لیے پھرتی ہیں اور ایک جسم سے دوسرے جسم تک منتقل کرتی ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کی ایک دوسری اہم دریافت "نقل خون" کے متعلق تھی، جس کے ذریعہ مرنے ہوئے آدمی کی جان بچائی جا سکتی تھی۔ سنہ ۱۹۰۲ء میں پاپائے روم انوسٹ بشتم کی حالت ایسی ہو گئی تھی کہ لوگ بہ فیصلہ نہیں کر سکتے تھے کہ وہ مردہ ہے یا زندہ ہے۔ جب تمام معالجات بے کار ثابت ہوئیں تو ایک طبیب نے یہ اعلان کیا کہ اگر کسی نوجوان کا تازہ خون اسے مل جائے تو وہ مریض کو اچھا کر دے گا۔ یہ پیش کش فوراً منظور کر لی گئی، چار نوجوانوں کا خون پاپائے موصوف کے جسم میں منتقل کیا گیا مگر وہ جاں برد ہو سکا بعض دوسرے طبیعوں نے بھی مختلف وقتوں میں نقل دم کے تجربات کیے۔ لیکن ان کو کامیابی نہ ہوئی، بلکہ اکثر یہ تجربات خطرناک ثابت ہوئے۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ خیال اور نظریہ صحیح تھا۔ اس طریقہ کو کام میں لانے میں مندرجہ ذیل دور کا دیش موجود تھیں:-

(۱) خون دینے والے فریق سے جو خون منتقل کیا جاتا تھا وہ خون لینے والے مریض جسم میں آکر لوہیروں کی صورت اختیار کر لیتا تھا۔

(۲) اگر دیے والے فریق اور لینے والے فریق کے خون میں مطابقت دیکھا نہ جاتا تھی تو خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے تھے۔

اب ان تمام مشکلات پر عبور حاصل کر لیا گیا ہے اور آج ہمارے پاس خون کے محفوظ ذخیرے ہر وقت "بنکوں" کی صورت میں موجود رہتے ہیں جو طرح طرح کے فوری علاج کو لیے ہتھمال کیے جا سکتے ہیں، خواہ کوئی مریض بے حد کم زور ہو گیا ہو، یا میدان جنگ یا صنعتی کارخانے میں یا سڑک کے حادثہ میں کوئی شخص زخمی ہو گیا ہو یا چہ کو پیدائش اولائیک وقت کثیر مقدار میں خون آ رہا ہو، یا معدے، گردوں یا آنتوں سے اخراج خون ہو رہا ہو۔

بہتر فریق اس لیے ممکن ہوئی ہے کہ جرمین سائنس دان لینڈ شٹینر نے یہ معلوم کر لیا تھا کہ انسانی خون کو صرف چار قسموں یا اجساموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور اسی نظریہ کے مطابق اگر

ماں اور بچے

از مس مہر امسا ایم۔ بی بی، ایس، بمبئی

کے مراکز بدل دیتی ہے بشرطہ کہ وہ خود غرضی میں اس قدر آگے نہ بڑھ سکتی ہو کہ اپنی خواہشات نفس پر دنیا کی برتے کو قربان کرنے پر تیار ہو جائے۔ اس قسم کی عورت سے مجھے بحث نہیں ہے تو ایک ایسی عورت کو لے رہی ہوں جس کی طبیعت میں کوئی بنیادی گناہ پیدا نہ ہو چکا ہو اور جس کی فطرت نہ بدل چکی ہو۔ اس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہوئی ہوں لیکن طبیعت میں ابھی اتنی چمک باقی ہو کہ اگر فطرت انسانی تقاضا کرے تو اس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ حالہ ہونے کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجائے سے خواہ کچھ گھڑائے، لیکن اسقاط حمل اور قتل اولاد پر نہ آئے۔ ہاں تو میں یہ کہہ رہی تھی کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرار حمل غیر شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک گونہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں تو وہ بڑی گھڑتی ہے اور اپنے آپ کو ایک بدتمت عورت سے تغیر کرتی ہو۔ لیکن جوں جوں جنین اس کے گوشت، پوست اور خون سے پرورش پا کر بڑھتا ہے اور ایک روز اچانک وہ محسوس کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے اندرون میں، نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی دل چسپی سے بغیر نہیں رہ سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی بیرون خانہ اہم کی دلچسپیاں

استقرار حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی کئی حیثیت سے بہت کچھ بدل جاتی ہے مثال کے لیے میں ان عورتوں کی زندگیوں کو لیتی ہوں جو پھر بلوغت کی زندگی سے باہر کر ایسے معاملہ زندگی میں دل چسپی لینے لگتی ہیں جو فی الواقع مردوں کے تائید و عمل میں آئے ہیں۔ مثلاً ایک عورت جو سیاست میں قدم رکھتی ہے، اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصہ لیتی ہو گھنٹیں اور نمازوں سے بھی اسے کافی دل چسپی ہے، تینس، بڈ، منگٹن اور اسی قسم کے دوسرے کھیلوں کے مقابلوں میں شریک ہوتا ہے بغرض اس کی تمام دلچسپیاں درون خانہ کے بجائے بیرون خانہ والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں۔ چوں کہ وہ ہے عورت، اس لیے اسے بھی مغرب نہیں کہ وہ ایک نہ ایک دن ماں بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے۔ مجھے معلوم ہے کہ وہ ان دلچسپیوں کو ہٹا کر کی پرورش تو رہی درکنار روزانہ تک اس کے شکی جمل کے بوجھ کو برداشت نہیں کرنا چاہے گی۔ وہ بچوں سے دل چسپی تو رکھتی ہوگی لیکن وہ سب جذباتی نوعیت کی ہوگی۔ اسے یہ کسی طرح پسند نہ ہوگا کہ وہ ان میں اس حد تک عملی دلچسپی لینے لگے کہ اس کے روزمرہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن اس قسم کی قدرت کے مقتضیات اس پروگرام سے مطابقت نہیں کھاتے۔ استقرار حمل کے بعد قدرت اس کی دلچسپیوں

بہر اور اسی پوشش سے نئی نئی طبی تحقیقیں وجود میں آجاتی ہیں جو آئندہ چل کر شہریوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اب جو پر امن زمانہ آئے گا اس میں بہت سی ایسی ماحولاتی ترکیبیں ظہور میں آئیں گی جن کی ترقی میں ماہر حیات، ماہر کیمیا اور ماہر طبیعیات نے پورا پورا حصہ لیا ہو اور ایک وقت وہ آئے گا جب کہ طبی سائنس جواب تک امراض و علاج کے مطالعہ میں مصروف رہا ہے، صحت و تندرستی کو برقرار رکھنے کے موثر طریقوں کی تلاش میں مصروف ہو جائے گا۔

بقیہ مضمون صفحہ ۵ : یہی رکھے جائیں۔ ابھی صورت حال یہ ہے کہ خون کی مختلف قسم کے باوجود فردے کی آنکھ زندگی انسانی آنکھ کی جگہ کام دے سکتی ہے۔ لیکن ۲ گھنٹوں کے بعد اول الذکر کام نہیں دیتی۔ یعنی اس میں بنیادی دلچسپ نہیں آسکتی۔ اسی لیے سروسٹ بہ ضرورت کہ اس "بینک" نے ذخیرہ چشم سے جلد از جلد کام لیا جائے۔

جنگ ایک بہت ہی بڑی اور تباہ کن چیز ہے، لیکن اس کا صرف ایک تلافی کن پہلو یہ ہے کہ بدترین مخالفاً حالات میں انسان اپنی زندگی برقرار رکھنے کی کوشش کرے

م ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا پتا اندرون مرکز دل چسپی بن جاتا ہے۔

عزیز درشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اس عورت کی زنت بڑھ جاتی ہے اور خاوند بھی چاہتا ہے کہ اس پر مگر زام پہنچائے۔ عرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت قریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کے لیے قابل عزت و محترم بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دل چسپیاں تو بالکل ہونے والے بچہ پر تمام کی تمام مرکوز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود ہار ٹھکانا سہیلوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچہ جسے اتنی محنت و لکھیر اٹھا کر اس نے اپنے خون سے سنبھالا ہے، خیریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آجائے۔

چوں کہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ مینا دی صول خود بہ خود آجاتی ہیں کہ جنہیں وہ بغیر ماں بننے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں سے بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں بھر کچھ جانتے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اسے ماہرین اور واقف فن عورتوں کی بھر بھی ضرورت رہتی ہے جو اسے تو بات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کہ اس قابل بنا دیں کہ وہ بچے کی نفسیات اور اس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچے میں اول ہی روز سے ایک قسم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے۔

اب میں یہ بتاؤں گی کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو ایک اوسط درجے کا صحیح و سالم دماغ رکھنے والی ماں اپنے بچے کے متعلق بالکل پہلے ہی روز سے جان جاتی ہے بلکہ ایک ذہنی عورت تو پیدا ہونے سے بہت پہلے بتا سکتی ہے کہ اس کا بچہ کن عادات کا حامل ہو گا۔ بہر حال رحم میں بچہ اپنی ماں ہی کے خون و پوست سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی متحقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصلت بھی بچہ اپنے باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دورانِ حمل ہی میں ماں کو اپنے بچے کے متعلق بہت کچھ خبرات ہو جاتے

میں خوش گوار بھی اور ناخوش گوار بھی۔ اور خود بچہ بھی مہمدا میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے، اگرچہ اس کا یہ جانشانہ حالت شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ غمزدار ہے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر اس دورانِ حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادت لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہو گا بعض بچے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انہیں کوئی بلاتا رہے بغیر اس کے چین ہی نہیں رہتا۔ بلانا نہ کر دیں۔ تو وہ روتے رہتے ہیں۔ یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آئے ہیں لیکن اس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی تھی تو وہ بچہ بھی آرام سے گود میں لیٹا پسند کرے گا۔ ہاؤ گے نورسے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر اس بات کو یہاں کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے۔ اس بھی ایک حد تک ایسے پتے کو جانتی ہے بعض بچے پیٹ ہی میں بے چین ہونے میں اور وہ اسی وقت سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ چن قسم کا بچہ ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں پرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بے چین نہیں ہو گا پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا میں یہاں رحم میں بچوں کے بیچیں ہونے یا خاموش قسم کا ہونے کے اسباب پر بحث نہیں کروں گی بلکہ ایک علمی و موضوع ہے۔ میں جس چیز کو زیر بحث لانا چاہتی ہوں وہ یہ ہے کہ ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ جو نقل و دورانِ حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیے۔ لیکن یہی وقت ممکن ہے کہ جب اس نقطہ دودھ ہی پلا کر فائدہ نہ ہو جائے۔ بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال بنفس نفیس خود اپنے سرے۔ ملازموں اور ناؤں پر نہ جھوٹے اسے اپنے بچے کے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس بچے کو اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہئیں بہر حال اگر

یہ ممکن نہ ہو تو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہوا پرورش کرتا رہے گا۔ وہ بچہ اسی کے ہاتھ میں رہے۔ مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشو و نما ہونے سے روک دے گی۔

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہونے کے تین چار روز بعد ہی سے قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے ملاؤں میں ہونے لگتے ہیں۔ اس نے زمانہ تعلیم میں ایک عورت کو بچا کہ اس نے پانچویں روز اپنے نوں کو دیکھنے سے اچھی خاصی دوستی پیدا کر لی۔ اور ایک چھ روز بعد تو وہ اپنی ماں کا ہاتھ جو وہ اس پر رکھ لیتی تھی پکڑنے لگی۔ کوشش کرنے لگا۔ بہت جلد وہ ایک دوسرے سے کافی ملاؤں میں ہو گئے۔ ان کا یہ تعلق روز بروز گہرا ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ ماں کی اچھی شخصیت کے اثر سے اس کی انفرادیت بھی تربیت پالنے لگی۔

سب سے پہلی ملاقات ایک ماں کی اپنے بچے کو دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساس تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جاتا رہے، تو ماں اسے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ ملا دیتی ہے۔ دودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون سے ہو جاتا ہے۔ یہی تجربہ جب اسے ہر روز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبت کرنے لگتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی بھوک کی تکلیف اس کے پاس آنے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں۔

عام طور پر چھ ماہ کی حالت سکون میں سوتا زیادہ ہے اور جاگتا کم ہے۔ دودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دلچسپی کا اظہار کرتا رہے۔ ہونٹوں پر انگلی رکھنے اور سنانے سے مسکراتا ہو۔ بیگوں اس کے سکون کا وقت ہو۔ اگر بچہ تین درست ہے تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہوگی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سلائے اور کھلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت ان کی کسی جسمانی

تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی خاصی دیر بے چین سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سنبھالنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ انھیں اسی طرح دیر تک چھینے چھوڑ دینا چاہیے۔ بلکہ ماں کو چاہیے کہ ان کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر ان کو محبت و پیار سے خاموش کرے۔ غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذبات یہ ہوتے معاملہ کرنا انھیں اتنا بچاتا ہے۔ اس سے ان میں یا تو غصہ پیدا ہوگی یا پھر وہ اس قدر ڈر جائیں گے کہ جس سے ان کی بہت سی دائمی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انھیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی یہ کیفیت خود بہ خود کم ہو کر جاتی رہے گی۔

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشاب کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر، تو وہ وقت ماں کے لیے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے نا وقت وہ اسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جاسکتا۔ ہر چند ماں اس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فانی ہو اپنے ہناچے پر یا پوڑے میں ہو۔ لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہو گئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ وہ حملہ ہو گا کبھی تو عین گود میں کپڑوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی بناچے سے ہٹ کر فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے خاطر خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہئیں۔ مگر کے دوسرے کاموں کے لیے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں۔ لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں براہ راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسن تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود گود کا رخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبط نفس پیدا کیا جاسکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگا یا جاسکتا ہے۔

بعض ڈاکٹر اور نرسیں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اس عمر میں بچے کو دو دو گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد۔ پابندی اوقات اپنی جگہ بلاشبہ نہایت اچھی چیز ہے۔ میں اس کی مخالفت نہیں کر رہی۔ لیکن اس میں

بچے سے متعلق یہ تمام تجربات و معلومات اسی وقت حاصل ہوتی ہیں جب مائیں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازموں اور آیاؤں پر نہ چھوڑیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے کوئی نام وغیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بجز دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہیے۔ بانی دیکھ بھال اور کھارکھانہ خود مائیں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکڑ کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اسی راہ سے پیدا ہوں گی۔ مجھے معلوم ہے کہ عورتیں اس کے لیے اپنے وقت اور جسمانی حسن کی قربانی اس وقت تک دیں کہ تیار نہ ہوگی جب تک کہ ان کی زندگی کا نصب العین نہ بدل جائے وہ اس پر ایمان نہ لے آئیں کہ ان کی کارگزاریوں کا دائرہ عمل گھر کے اندر ہے، باہر نہیں۔ انھیں وہ ذمہ داریاں جن کے اٹھانے کے لیے قدرت نے مرد کو نیا یا بے سرے سے اپنی سرپرستی ہی نہیں چاہیں، اگر ضرورتاً گھر سے باہر کے معاملات میں حصہ لینے کی نوبت بھی آجائے تو ان میں اتنا شعور ہونا چاہیے کہ وہ گھراور بچوں سے متعلق ہر ذمہ داری قدرت نے ان پر ڈالی جو ان کے پورا کرنے میں کوتاہی نہ کرنے پائیں۔ میں اس قدر تنگ نظر نہیں ہوں کہ خالی اوقات میں عورتوں کو صحت بخش مشاغل میں حصہ لینے سے روکوں۔ وہ ٹینس اور بڈمنٹن شوق سے کھیلیں۔ لیکن بس یہ سمجھ لیں کہ انہی مشاغل کو اپنی دلچسپیوں کا مرکز نہ بنالیں اور اصل ذمہ داریوں کو ان پر قربان نہ کر ڈالیں۔ اگر کسی عورت کی نظر اپنے مقصد زندگی سے نہیں ہٹتی ہے تو یقین جانے کہ کبھی کبھی ان مشاغل میں حصہ لینا بھی اس کے لیے مفید ہو گا۔

خوشنویسوں کی ضرورت ہے

جونح یا استعین لکھنے میں ماہر ہوں۔ درخواستیں اور نمونہ کتابت جو پہلے اور سفید کاغذ پر علیحدہ علیحدہ لکھا جائے مع شرائط خواہ یا بعت وغیرہ بنام لطیفی پریس دہلی دروازہ دہلی روانہ۔ کچھ

مشین کی سی کیسائیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ متعدد بار ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم ہوئی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لیے ہو سکتا ہے کہ ایک کھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتاب ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندی وقت پرچی رہیں تو بچہ تو روتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چونکہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لیے اس کے خاموش کرنے کی دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دوسری صورت ہے بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں مثلاً اس وقت جب کہ اسے آپ نہلا میں یا اس وقت جب کہ وہ محض چار پائی پر لینا ہو یا اس وقت جب کہ آپ اس کا نیپ کن یا کپڑے بدل رہی ہوں۔ غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے، آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس، تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و میلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی وہ غصے ہو گا تو آپ کو نہ بھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہو۔ وہ دل ہی دل میں غصے کا اور اس کا اثر کبھی شدید صدمہ کی صورت میں ظاہر ہو گا اور کبھی تشنجی دورے کی شکل میں۔ آپ اس صورت حال کو دیکھ کر گھرجائیں گی۔ اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو بالکل ہی نہیں جانتیں۔ اس کے برعکس اگر ہر لمحہ آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے کر اس سے کھیتی ہیں آپ اس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور رنجیدہ ہونے کی کیفیت سے بھی واقف ہیں، وہ جب بھوک سے تنگ آکر آجاتا ہے تو گھٹنیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے۔ اسے دودھ پینا چاہیے۔ اس کی بھوک کی شدت دیکھ کر علم ہی اس کی حرکات سے جو جاتا ہو۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بیکراہی کا مظاہرہ کرتا ہے، اور کم بھوک میں اس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ

”شی انگ“ یعنی برف خرامی

SKI-ING

آسٹریلیا کی تفریحی پارٹی جس نے دنیا کا پہلا ”اسکی“ کلب قائم کیا

(ازل پریٹ)

سردھالک میں جہاں کثیر برف باری کے باعث بڑے بڑے برفانی خطے وجود میں آجاتے ہیں۔ اور کوسوں تک برف ہی برف دکھائی دیتی ہے برف پر چلنے یا پھسلنے کا کھیل بڑے پیمانہ پر جاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی صحت افزا جسمانی ورزش ہے۔ لیکن چوں کہ معمولی جوتے پہن کر برف کے ٹوٹوں پر چلنا ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ایک خاص قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے جسے ”شی“ (Ski) کہتے ہیں۔ یہ ایک تختہ ہوتا ہے۔ جو معین پیالے کے مطابق آٹھ فٹ لمبا اور چار انچ موٹا ہوتا ہے اور اس کے آگے کا سر کسی قدر اونچا ہوتا ہے۔ اسی طرح کے دو تختے دونوں پیروں کے جوتوں میں بانڈ لیے جاتے ہیں اور ان ہی کے ذریعہ لوگ برف پر پھسلتے ہیں۔ قطب شمالی کے علاقوں مثلاً ناروے اور سویڈن وغیرہ میں ”برف خرامی“ (Ski-ing) کا رواج بہت عام ہے۔ لیکن اب آسٹریلیا میں بھی جسے ”آفتابی شعاعوں میں ڈوبی ہوئی سرزمین“ کہا جاتا تھا ایسے برفانی علاقے کوسوں تک پھیلے ہوئے پائے گئے ہیں۔ جہاں ”برف خرامی“ کا شغلہ جاری کر دیا گیا ہے۔ اس مضمون میں اسی سلسلہ کے بعض بہت دل چسپ واقعات بیان کیے گئے ہیں اور ”برف خرامی“ کی ورزش پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

(اشیٹمین)

کہا، ”ناروے کے باشندے بہت جذباتی نہیں ہوتے لیکن یہ علاقہ تو بالکل میرے وطن سے مشابہ ہے۔ میرے دل پر اس کا اتنا اثر ہے کہ میں کچھ بول نہیں سکتا۔“

اسی تہیدی واقعہ سے آسٹریلیا میں برف خرامی کی مہم شروع ہوتی ہے جس سفری پارٹی کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس میں برطانیہ، امریکا، کناڈا، فرانس، ناروے، چین، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا وغیرہ کے باشندے شامل تھے۔ آسٹریلیا نے تو اپنے ملک سے کافی آشنا تھے، نیوزی لینڈ والوں نے کچھ باتیں سنی تھیں، لیکن دوسرے لوگ بہت حیرت زدہ تھے۔

آسٹریلیا کے متعلق ان کا صرف یہ تصور تھا کہ وہ ایک ایسا ملک ہے جس کے میدانی علاقے ہمیشہ سورج کی کرنوں میں نہاتے رہتے ہیں۔ لیکن کوہ ٹل دل کی لمبندی سے انھوں نے ایک نیا منظر دیکھا اور نہ سواؤتھ ویلز کا وسیع برفانی خطان کی آنکھوں کے سامنے آگیا۔ یہ رقبہ دس لاکھ ایکڑ کے قریب ہو

۱۹۴۷ء میں ناروے کا ایک مشہور چارمی جس کا نام سیورے سودباک تھا، جرمنی کے مقبوضہ ناروے کو بھاگ کر دائرہ قطب شمالی کے برفانی پہاڑوں سے گزرتا ہوا سویڈن میں داخل ہوا تاکہ خود کو جرمن مظالم سے بچائے اسی واقعہ کی تین سال بعد وہ دن آیا جب کہ اتحادی قوتوں کی ایک دستہ سفری پارٹی کے رکن کی حیثیت سے وہ آسٹریلیا پہنچا اور پہاڑوں پر چڑھائی کی ایک مہم میں شریک ہوا۔ آسٹریلیا کو علاقہ ”نیو ساؤتھ ویلز“ میں پہاڑوں کا ایک بلند اور وسیع سلسلہ ہے جو شمالی اٹلی کے سلسلہ کوہ کاہنا نام ہے، یعنی اس کو بھی ایلپس (Alps) کہتے ہیں۔ اس کا سب سے اونچا پہاڑ کوئی اسکوہ ہے اور اس کی بلند ترین چوٹی کا نام کوہ اسٹیل ول (Stil well) ہے۔ جب سودباک اس چوٹی پر پہنچا تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے بہت سے وسیع برفانی میدانوں کا ایک سلسلہ دوڑ تک چلا گیا ہے۔ سودباک کچھ دیر تک خاموش رہا۔ اس کے بعد اس نے

درا یک سرسری انداز کے مطابق ۸۰ میل لمبا اور ۲۰ میل چڑا ہونے والوں نے دیکھا کہ انگریز کے بعد ایکڑ اور میل کے بعد میل سفیدی سفید نظر آ رہے ہیں اور سفیدی کا یہ سلسلہ پہاڑیوں اور وادیوں میں دور تک پھیلنا ہوا چلا گیا ہے اور ان کے چلنے، ڈھلوان سلسلہ کے آخر میں کوہ ٹاؤن سندھ ہے جس کی چٹانوں نے اربوں سال سے آب و ہوا کے حملوں کا مقابلہ کیا ہے۔

آسٹریلیا اس دنیا کا سب سے قدیم برعظم ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کے ارضی طبقات کے وہ تمام کوہستانی علاقے جو نئے برعظم میں گھر دے اور نیچے ہوتے ہیں، اس پر نئے برعظم میں امتداد زمانہ کے ہاتھوں شکست و ریخت کے باعث اور قدرتی عناصر کے تصحیروں سے گھٹے گھٹے چلنے ہو گئے ہیں۔ اسی سبب آسٹریلیا کے اس برفانی علاقے میں ایسے وسیع خطے ہیں کہ کسی قدرتی رکاوٹ کے بغیر "اسکی" ہلگ "یعنی برف خرامی کا مشغلہ جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے برفانی ممالک کی طرح یہاں کا موسم "دھوکے باز" نہیں ہے اس لیے دفعتاً کسی برفانی آمدھی وغیرہ کے خطرے سے دوچار ہونا نہیں پڑتا۔

آسٹریلیا کے صوبہ وکٹوریہ میں دریائے مرکے اس پار ۱۰۰،۲۵۰ ایکڑ علاقہ سال بھر میں چھ ماہ تک برف بستہ رہتا ہے اور سنہانیہ میں ۴۰۰ ایکڑ برف سے ڈھکا ہوا رہتا ہے۔ جہاں برف پر پھسلنے کا کھیل جاری رکھا جاسکتا ہے۔ آسٹریلیا کا سرمایہ موسم بھی طوالت میں یورپ کے سرمایہ موسم کے برابر ہوتا ہے اور یہ موسم اسی وقت آتا ہے جب یورپ میں موسم سرما شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے جو لوگ سوئٹزرلینڈ میں چھ ماہ تک "برف خرامی کی تفریح جاری رکھتے ہیں وہ باقی چھ ماہ آسٹریلیا میں گزار کر "اسکی" ہلگ "سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں معمولی زمانوں میں تقریباً ۱۰۰،۰۰۰ آسٹریلیائی ہر سال "برف خرامی کرتے ہیں۔ جنگ سے پہلے ہندستان، ملایا، انڈونیشیا اور جزائر شرق الہند سے متعدد سیاح موسم سرما گزارنے کے لیے آسٹریلیا آیا کرتے تھے۔

"اسکی" ہلگ کا سب سے پہلا کلب آسٹریلیا میں اس وقت قائم ہوا تھا جب سوئے کی پیداوار وہاں زیادہ ہو گئی تھی اور سرمایہ داروں کا ہر جو عمر بڑھ گیا تھا۔ یہ واقعہ سنہ ۱۸۶۱ء کا ہے۔ کلب کا پہلا مرکز علاقہ نیو ساؤتھ ویلز کے مقام کنیڈرا میں قائم ہوا تھا۔

سوئے کی کان کنی کے لیے اس علاقہ کی تفتیش کرنے والوں نے اس "انجمن برف خرامی" کا نام "کنیڈرا سنو شو کلب" رکھا تھا اور کانگنوں کو یہ توقع نہ تھی کہ موسم سرما میں یہاں ایسی برف باری ہوگی۔ اس لیے سنہ ۱۸۵۸ء میں جب برف باری ہوئی تو یہ لوگ اس کے مقابلہ کے لیے تیار نہ تھے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ متعدد آدمی ہلاک ہو گئے۔

اس وقت ان ہی علاقوں میں جہاں سونا نکلتا تھا کچھ ناروے اور سوئڈن کے کانکن بھی موجود تھے۔ شمالی پورے میں "برف خرامی" کا رواج اور اس کے لیے "اسکیوں" (پھسلنے والے تختوں) کا استعمال زمانہ قابل تائید سے جاری ہے۔ اس لیے ان ہی کانگنوں نے آسٹریلیا میں بھی "اسکی" تختہ برف خرامی تیار کر اسے اور اس کام کی ترقی میں مقامی باشندوں کو مدد دی۔ آسٹریلیا کے "اسکی" ناروے کے "اسکی" سے کسی قدر زیادہ چوڑے بنائے گئے، کیوں کہ آسٹریلیا کی برفانی سطح نسبتاً نرم ہوتی ہے۔ یہ "اسکی" ساز "موسم سرما میں آتش کی اچھی لکڑیاں برف خرامی کے تختوں کے لیے جنگلوں سے جمع کر لیتے تھے اور موسم سرما کے لیے "اسکی" تیار کر رکھتے تھے۔ ان تختوں کے نیچے لگانے کے لیے انھوں نے اپنے خاص مقامی مسالہ بھی موم، مصنوعی رال اور ویسکین وغیرہ سے تیار کر لیا۔

ان دنوں کنیڈرا ایک "بھوتوں کی بستی" ہے۔ یعنی بالکل غیر آباد ہے اور پوری آبادی صرف ۲۰ نفوس پر مشتمل ہے اس کی عمارتیں ٹوٹ ٹوٹ کر گر رہی ہیں۔ لیکن سوئے کی کانکنی کے زمانے میں یہاں دس ہزار سے زیادہ عیسے ہر وقت لگے رہتے تھے اور ۲۸ ہٹلیوں میں ہر وقت چل پھل رہتی تھی۔ اس علاقے میں سب سے جنگلی گھوڑے اور لومڑیاں، چھوٹے بندر، جنگلی کتے اور دوسرے وحشی جانور پائے جاتے ہیں جب توہمیں برف پگھلنے لگی ہے تو سلیٹی پتھروں کی بڑی بڑی چٹانیں دیکھنے میں آتی ہیں، موسم صحت بخش اور فرحت افزا ہو جاتا ہے، ہر طرف پھیلوں سے بھرے ہوئے چشموں آبشاروں اور جھیلوں کے پانی چلنے لگتے ہیں، اور وادیاں پھولوں سے لہلہا اٹھتی ہیں۔

"برف خرامی" کے میدان عام طور پر ۵۰۰ فٹ سے بلند ہوتے ہیں۔ کوہ "کوسی" اسکو "کی چوٹی ۵۳۰۵ فٹ بلند ہے اور اس کے پاس کی متعدد چوٹیاں ۵۰۰۰ فٹ کی

کرنے والوں سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ لکڑیوں کو ضائع نہ کریں گے اور استعمال کے بعد جھونپڑی کو بہت صاف ستھری حالت میں چھوڑیں گے۔ برف پر چلتے چلتے تھک جانے والے آدمی کی زندگی اسی پر منحصر ہوتی ہے کہ اسے آسانی سے اگ مل جائے۔ مزید برآں ان جھونپڑیوں میں فرسٹ ایڈ ابتدائی طبی امداد کا کبس بھی رکھا ہوتا ہے اور برقی سفر کو محفوظ بنانے کے لیے قابل گزر راستوں پر کچے ٹرٹے ہوئے ہوتے ہیں۔

آسٹریلیا میں ”اسکی۔ سازی“ کی صنعت ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے، لیکن جب برفانی علاقوں کو ترقی ملی جائیگی تو یہ صنعت بھی یقیناً ترقی کرے گی۔ ابھی اکثر لوگ برف خرامی کے تختوں کو آتش لکڑی سے اپنی ہدایت کے مطابق خود بنوا لیتے ہیں۔ سنہ ۱۹۴۱ء میں جب آسٹریلیائی فوجیں شام میں تعین تو انھوں نے لبنان کے سلسلہ کوہ میں ۶۵۰۰ فٹ کی بلندی پر پہلا ”آسٹریلیائی اسکی اسکول“ قائم کیا تھا۔ ان کو یہ ہدایت ملی کہ اگر جرمن کاکیشائی علاقہ دکوہ قاف، کو عبور کر کے ادھر آئیں تو ان سکویں ”پر چل کر یہ فوجیں ان کو جنگ کریں اور ان کو مشرق وسطے میں داخل ہونے سے روک دیں۔ اس ”برفانی دستہ“ میں ایسے لوگ موجود تھے جو لسمانیہ، وکٹوریہ اور بنو سائوتھ ویز وغیرہ میں ”برف خرامی کا تجربہ رکھتے تھے اور اپنی مہارت کا ثبوت بے چلے تھے۔

الغرض موسم سرما میں یہ ورزش اور تفریح دنیا میں رفتہ رفتہ معقول تر ہوتی جا رہی ہے اور پہاڑوں پر چڑھائی اور دوسرے مغربی ورزشوں کی طرح مشرقی ممالک کی برفانی خطوں میں بھی ترقی کے امکانات رکھتی ہے۔

اطلاعات

جن حضرات کا نمبر خیر اندیشی ختم ہو

ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوادرش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر ممدردھمت، دہلی

بلندی تک چلی گئی ہیں۔ ان میں بہت سے ڈھلوان اور میدانی مقامات ڈیڑھ ہزار سے دو ہزار فٹ تک نیچے چڑھے ہیں، جو ”اسکی۔ انک“ کے لیے بہت مناسب ہیں۔ بعض علاقہ تو ایسے ہیں جہاں برف پر پھسلنے والے لوگوں ہی نے دریافت کیا ہے۔

جنگ کے بعد کے زمانے کے لیے سنی نئی ترقیوں کے سلسلے میں یہ اسکیم بھی بنائی گئی ہے کہ ان برفانی علاقوں میں لکڑی کی خوب صورت جھونپڑیوں اور آرام رساں ہوٹلوں کا ایک پورا سلسلہ تعمیر کر دیا جائے اور سڑکوں کو صاف کرنے کے لیے ایک گردش کرنے والا ہل نما آلات استعمال کیا جائے تاکہ برف ہٹ جائے اور موٹر کاریں علاقہ علاقہ کے اندر دور تک داخل ہو سکیں۔ جہاں جہاں زیادہ ڈھلوان اور بلندی چٹانیں ہوں گی وہاں لوگوں کو ادھر پر اٹھانے کے لیے ”لِفٹ“ لگا دیے جائیں گے۔

برفانی علاقوں کے ہوٹلوں میں ”چار لوٹی پاس ہوٹل“ سب سے زیادہ جدید و خوش نامے۔ یہ سنہ ۱۹۳۹ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس کے اندرونی حصے کیم رکھے جاتے ہیں اور اس کے فرنیچر و عنبرہ بنایت آرام دہ اور پر تکلف ہیں۔ گوشت، دودھ، مرغ اور انڈے بھی برف خرامی کے پورے موسم میں یہاں دست یاب ہوتے ہیں۔ اسی ہوٹل کے باہر ایک ”لِفٹ“ ہے جو بنایت آرام کے ساتھ برف خرامی کے شائقین کو کافی ڈھلوان پہاڑ پر پانچ فیٹ کی بلندی تک پہنچا دیتا ہے۔ اس ہوٹل کا میٹیر بھی ”اسکی۔ انک“ کا ماہر ہے اور برف پر سفر کرنے والی کتا گاڑیاں بھی رکھتا ہے جو اشیائے ضرورت اور مسافروں کے لیے بار برداری کے کام میں لائی جاتی ہیں۔

اس ہوٹل کے علاوہ جا جی جھونپڑیاں بھی موجود ہیں جن میں آگ جلانے کے لیے لکڑیاں موجود رہتی ہیں برف خرامی

سرورق

اس اشاعت کا سرورق ”ششی انک“ برف خرامی سے متعلق ہے۔ تقویر کلکتہ سے ادارہ اسٹیلین نے ممدردھمت کے لیے بھیجی ہے جس کے لیے ہم اداۃ مذکور کے ممنون ہیں۔

”ادارہ“

جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر

انڈیپنڈنس کونسل - گومای

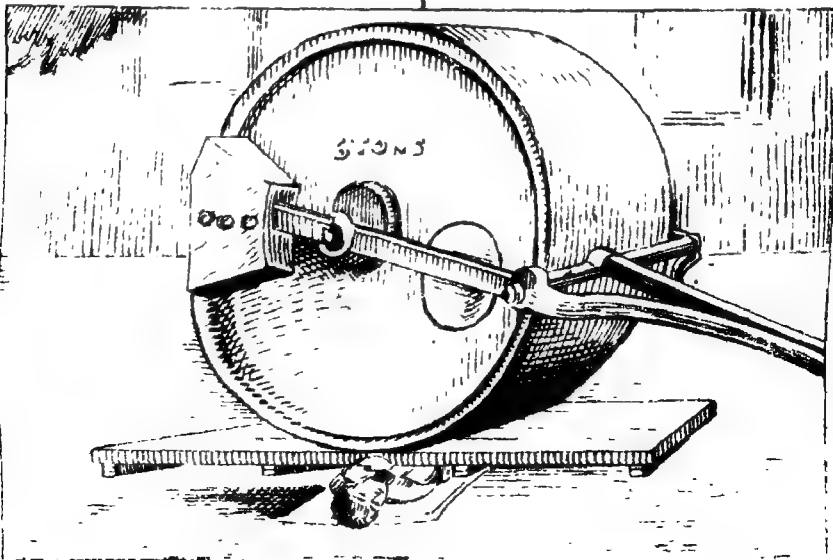
جسمانی ورزش اور تربیت اعضا کے ہر کیفیت سے پروفیسر ایس۔ گومای عالمگیر شہرت کے مالک ہیں۔ ان کی قوت اور دلاوری کے بہت سے حیرت انگیز کارنامے لوگوں نے دیکھے ہیں جن میں ایک یہ ہے کہ وہ چھوٹن وزنی دھبے کا رد کر اپنے سینے پر سے گزار دیتے ہیں اور اعضائے صدیا سپلیوں کو ذرا بھی قرب نہیں آتی۔ ان کا یہ ماہرانہ مضمون جسمانی طاقت بڑھانے والوں اور تربیت اعضا کے ذریعہ ورزشی کمالات حاصل کرنے والوں کے لیے ایک فاضل ہمت رکھتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

زمانہ ماضی میں ماں کا فرض ہے کہ وہ صفای اور حفظان صحت کے تمام قوانین پر عمل کر کے اپنی صحت کو قائم رکھے اور اعضا کو چاق و چوبند بنائے۔ یہ بھی لازم ہے کہ بچہ کی پرورش میں بھی جسمانی تعلیم کے نبیوں پر نگاہ رکھی جائے۔ جسمانی تعلیم ہی کے ذریعہ بچہ کی دماغی اور جسمانی حالت پر اثر ڈالنا آسان ہوتا ہے اور اس کی سیرت، کردار، ذہنیت اور عضو جمی پتی ساتھ ساتھ ترقی کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کہ جسم و دماغ دونوں کا نشوونما ہوتا رہے تغذیہ کو بھی اچھے معیار پر رکھنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ دماغی۔ عضلاتی۔ مشینز کی تعمیر کا خیال رکھا جائے اور صحیح جسمانی حرکتوں کو اچھی ذہنی عادتیں پیدا کرنے کا ذریعہ بنایا جائے۔

جسمانی تعلیم کا اصلی مقصد یہ ہے کہ انسان کی تمام ”طبعی کیمیائی“ طاقتیں برقرار رکھی جائیں اور جسم اور دماغ کو ترقی دے کر اعلیٰ اور کامل معیار پر پہنچایا جائے اور ان دونوں کے درمیان ایسا متوازن رشتہ قائم کیا جائے کہ مناسب ترقی رد عمل ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتا رہے۔ جدید سائنسی فکر جسمانی تعلیم کا نصب العین یہ ہونا چاہیے کہ ایک ہر مثل دینامی رستم جیسے قوی میکل جسم میں ایک فلسفی کا دماغ ہو جو مناسب طور پر جذبات سے متاثر ہوتا ہو اور کامل حواس کی شعاعوں سے روشن رہتا ہو۔

انسانی تعمیر کے لیے جو تربیت ضروری ہے وہ ہرگز اصل سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ خود کو

ورزش
صحت
طاقت
کو پوری
ترقی دینی
جو۔ دماغ
کو روشن
کرتی ہے
اور جذبات
میں توازن
دستقل
پیدا کرتی



طاقت و
اور تندرست
بنائے اس
مقصد کے
لیے تیار
کریں کہ
کی اولاد میں
صحت، تندرستی
اور اچھے
ادھاف
کے عناصر
پیدا ہوں

کی ورزش ہونی چاہیے۔ لیکن جوں جوں عمر بڑھتی جائے وقت کی مقدار کو کم کر دینا چاہیے۔ سترہ برس کی عمر کے بعد دو گھنٹوں کی ورزش کا واسطہ بالکل کافی ہے۔

مختلف عمر کے لوگوں کیلئے ورزشیں

ورزش ایک ایسی چیز ہے جو جسمانی اور دماغی قابلیتوں پر قرار رکھنے کے لیے مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ہر عمر کے آدمی کے لیے ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں مختلف عمروں کے لیے مختلف ورزشیں بتائی گئی ہیں جن سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

پانچویں سال میں :- چند قسم کے کھیل کود، ہاتھوں کی آزادانہ ورزشیں، ٹہلنا، دوڑنا وغیرہ۔

۶ برس کی عمر سے نو برس کی عمر تک :- کھیل کود، ٹہلنا، دوڑنا، آزادانہ دستی ورزشیں، گہرے سانس لینے کی ورزش، ہانڈ، پیر کو ہلانے اور حرکت دینے کی ورزش، اعضا کا توازن قائم رکھنے اور جسمانی انداز درست کرنے کی تعلیم۔

۱۰ سے ۱۲ سال کی عمر تک :- کھیل کود، کھجور،

وہ کھیل جن میں ہنرمندی، ہوشیاری اور تیز حرکتوں کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً کینڈے کے کھیل، ٹہلنے کے ساتھ ساتھ دوڑنا،

جست لگانا، بعض اشیاء کو دوڑتے پھینکنا، تیرنا، گہرے سانس لینا، صحیح جسمانی انداز قائم کرنا جن افراد ورزشیں

۱۳ سال سے ۱۶ سال کی عمر تک :- صحیح جسمانی انداز، گہرے سانس لینا، اعضا کا حسن بڑھانے والی کسرتیں، دوڑنا اور سرعت، رفتار پر داشت کرنے کی مشق۔ اعضا کو پھیلاتا اور سیکھنا بعض دندنی آلات کا استعمال، دماغی ورزشیں۔

۱۷ سال سے ۲۰ سال کی عمر تک :- تمام قسموں کی جسمانی اور نظام اعضا کو درست کرنے والی ورزشیں بھاری چیزوں کے ذریعہ ورزشیں۔ دماغی ورزشیں جو اعضا پر

برا اثر انداز ہوں۔ جسمانی کسرت اور کسرت ۲۱ سال سے ۲۴ سال تک :- دی ورزشیں اور کسرتیں جو، ۲۴ سال سے ۳۰ سال تک کے لیے بتائی گئی ہیں

صرف ان تبدیلیوں کے ساتھ جو انفرادی حالات کے اعتبار سے ضروری ہوں۔ ۲۴ سال سے ۵۰ سال کی عمر تک :- تمام

ہے۔ ذہنی پیچیدگیوں اور دماغی کمزوریوں اور الجھنوں کوڑکنے کے لیے یہ ضرور ہے کہ جسمانی افعال کے ذریعہ صحیح جذبات کے اظہار کی عادت ڈالی جائے۔ بچے کے دماغ کو پرانی قسم کے تعلیمی بار سے دبانا اور کچلنا نہیں چاہیے۔ بلکہ اسے آزاد اور معتدل طریقہ پر ترقی کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ صحیح نشوونما پاتا رہے گا۔ اور طاقت ور صحت، کامل عضلاتی اور دماغی صلاحیت، بلند تر جذباتی زندگی اور موثر شخصیت حاصل کرے گا۔

بچوں کے لیے جسمانی ورزشوں کا پروگرام بڑی احتیاط سے بنانا چاہیے۔ اس میں پہلی چیز یہ ہونی چاہیے کہ ان کو کتنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کا صحیح انداز بتایا جائے اور ان کے جسم کے تمام اعضا کو بالخصوص سینے اور پیٹھ کے عضلات کو مناسب ورزش کے ذریعہ طاقت ور بنایا جائے اور ان کی تن درست کی، صفائی اور کھیل کود میں پوری پوری دل چسپی لی جائے۔ اسکول میں داخل کرتے وقت یہ بھی دیکھ لینا چاہیے کہ ان کی نشست کی جگہیں اور ڈسک وغیرہ کس وضع کے بنے ہوئے ہیں۔ اور جسمانی نشوونما کے مطالبات کو پورا کرنے ہیں یا نہیں۔ کبھی کبھی بچوں کی ہڈیوں کے ڈھانچے کا طبی معائنہ بھی کر لینا چاہیے تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو ابستہ ہی میں علاج کے ذریعہ دور کر دیا جائے۔

بچوں کی جسمانی تربیت کے لیے ان کو صحیح اور طاقت بخش غذا دینا بھی ایک ضروری چیز ہے۔ بلکہ پوری زندگی کے لیے ایک بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔ پڑھنے والے لڑکوں کی غذائیں مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہئیں۔ سبزیاں، لہجوں والی اور جڑواں والی، تازہ پھل، خشک میٹھے پھل، دودھ، کریم، مکھن وغیرہ۔ انڈے، بالخصوص انڈے کی زردی، پورے اناجوں کی غذائیں، تھوڑی مقدار میں اخروٹ اور مغزیاں جو اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں۔ شہد، پھلوں کے رس، سبزی کا شوربہ، اور مختصر مقدار میں کچی سبزیاں۔

بچوں کا معدہ اور آنتیں صاف رہنی چاہئیں ان کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ نیند کی مقدار بھی کافی ہونی چاہیے۔ کھلی ہوا اور دھوپ میں رہنے اور کھیلنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کپڑے وزن میں ہلکے ہوں اور تنگ نہ ہوں پانی بھی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔ کھیل کود کی مختلف صورتوں میں روزانہ کم از کم چھ گھنٹے ان کے بڑے اعضا اور من پٹیوں

اپ کے طبی عفت اند کیا ہیں؟

از ڈاکٹر سی۔ وارڈ۔ کریپٹن۔ ایم۔ ڈی۔

ہریوں کی کہانیوں کی طرح کچھ طبی کہانیاں بھی رائج سکوں کی طرح اس دنیا میں چلتی رہتی ہیں اور جس طرح بچے ہریوں کی کہانیوں کے شائق ہوتے ہیں اور ان پر یقین کر لیتے ہیں، اسی طرح جوان اور بوڑھے بھی بعض طبی کہانیوں کے گردیدہ اندر پراثر ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں میں ایسے ہی طبی موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کی سچائی اور جھوٹ معرض بحث میں ہو۔ (سمندر صحت)

اور ہوشیار ہیں تو آپ خود ہی صحیح جواب تلاش کر لیں گے اور صحیح فیصلے پر پہنچ جائیں گے، اگر آپ نے ان باتوں پر توجہ نہیں کی ہے تو عمل کرنے سے پہلے اپنی طبی راؤں کا سائنٹی فک حقیقتوں سے مقابلہ کریں۔

(۱) صاف دانت کبھی پوشیدہ نہیں ہوتا۔

غلط ہے۔ اس میں شک نہیں کہ صاف دانت بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے اور ہر شخص کا فرض ہے کہ اپنے دانتوں کو خوب صاف رکھے۔ لیکن اگر دانت میں کوئی ترکیبی خرابی یا کیمیائی نقص ہے تو دانت تن درست نہیں رہتے۔ مثلاً اگر ان میں کیلیم کی کمی ہے یا کسی کی عام صحت خراب اور کمزور ہے یا امراض کے باعث تغذیہ میں خرابی پیدا ہو گئی ہے تو دانت صفائی کے باوجود رفتہ رفتہ کمزور اور پوشیدہ ہو جائیں گے۔ ایسی صورت میں صحیح علاج کرنا

اس حقیقت کے باوجود کہ طبی سائنس نے بار بار صحت و تن دوستی کے تمام بنیادی قواعد لوگوں کی ہدایت کے لیے پیش کیا ہے ہم بہت سے اشخاص اب تک اودام اور کمی سنی باتوں کو سچ سمجھ کر ان سے متاثر ہوتے ہیں اور ان کا یقین کر لیتے ہیں، مثلاً بعض تعلیم یافتہ ماؤں کو یہ کہتے سنا گیا ہے کہ اگر مریض بچے کی تبصیل پھر تک رکھ دیا جائے تو تشنہ ٹوک جاتا ہے۔ اس طرح کے اکثر ٹوٹکے پرانی عورتوں کی کہانیوں میں شامل ہیں۔ اور ایک پر لطف حقیقت یہ ہے کہ ان باتوں کو بیان کرنے میں ایسی منطق اور منہ صنی مثالیں پیش کی جاتی ہیں کہ ان کو جانچنے بغیر ہی لوگ صحیح تسلیم کر لیتے ہیں۔

ذیل میں اس طرح کے بیس بیانات ہیں جن میں بعض صحیح ہیں اور بعض غلط ہیں۔ اگر طبی نقطہ نگاہ سے دانا

بقیہ مضمون ص ۱۴

لینا، ٹہلنا، سیر کرنا، جسمانی انداز قائم رکھنا، رپڑ کی ہڈی کی ورزشیں، تھلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا، کچھ بلکے کھیل جسم کو پھیلائے کی ورزشیں اور آرام۔

۶۰ سال کی عمر سے اوپر، سوزشوں کی مقدار اور نوعیت صرف ہی ہونی چاہیے جو عام صحت، قلب اور ہضمیہ مریضوں کی حالت اور عضلات کی حالت کے موافق ہو گہرے سانس لینا اور ٹہلنا اور سیر و تفریح اس عمر کے لیے بہترین ورزشیں ہیں۔ اگر صحت قابل اطمینان ہو تو تھلنے کے ساتھ کبھی کبھی ہلکی دلی بھی مفید ہوگی۔ مگر دوڑے اور تھک جانے سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے +

جسمانی ورزشیں جو نظام اعضا اور ان کے وظائف کو درست رکھیں۔ تیز دوڑنے اور طاقت برداشت بڑھانے کی ورزشیں اب ترک کر دینی چاہئیں۔ جھپٹنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا یا ہلکی دلی اختیار کرنا اچھا ہوگا۔ دور تک سیر کرنا، گہرے سانس لینا، اعضا کو ڈھیلنا اور سکینا، دماغی ورزشیں جو افعال اعضا پر اثر انداز ہوں۔ رپڑھ کی ہڈی کی ورزشیں وغیرہ لیکن جسمانی ترقی کے لیے وہی ورزشیں کرنی چاہئیں جو غریب معمولی ممکن نہ پیداکریں اور قلب اور ہضمیہ مریضوں کی حالت اور انفرادی صحت سے موافقت کرتی ہوں

۵۰ سال سے ۶۰ سال تک۔ گہرے سانس

چاہیے۔

(۲) تھوڑی مقدار میں الکحل بھی زیادہ مقدار میں الکحل کے برابر ہی صحت پر مخالف اثر کرتا ہے اور یقینی طور پر انسان کے پیمانہ عمر کو گھٹا دیتا ہے۔

غلط ہے۔ الکحل کی زیادہ مقدار یقیناً اس کی کم مقدار سے زیادہ مضر تر رساں ہے۔ مذہبی نقطہ نگاہ سے قطع نظر طبی نقطہ نگاہ یہ ہے کہ زیادہ الکحل استعمال کرنے والوں کی عمر بہت گھٹ جاتی ہے اور کم اور معتدل مقدار میں الکحل استعمال کرنے والے لوگ اول الذکر کی پینت تقریباً چھ سال زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ جدید تحقیقات یہی ہے۔ بہتر ہے کہ الکحل کے استعمال سے قطعاً پرہیز کیا جائے

اس میں کوئی شک نہیں کہ شراب مضر

صحت پر اور اس سے پیمانہ رجحانیت جلد

خالی رہتا ہے لیکن مذہب حیات کا تعین

ناقابلِ منہم ہے جیسا کہ مصنف نے کیا ہے۔

ان کے نزدیک کم اور اعتدال کے ساتھ

شراب پینے والے تقریباً چھ سال زیادہ

زندہ رہتے ہیں۔ نسبت ان لوگوں کے

جو بکثرت پیتے ہیں۔ ہم اگرچہ سال کے بجائے

آٹھ سال کہہ دیں تو کون روک سکتا ہے

مگر واقعہ یہ ہے کہ ثبوت نہ ان کے پاس

ہیں اور نہ ہمارے پاس ہوں گے۔ بس

اننا سمجھنا چاہیے کہ نہ ہر بہر حال نہ ہر ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۳) ہر رات کو آٹھ گھنٹے سونا انسان کے لئے ضروری

صحیح ہے۔ اگرچہ اس نظر یہ کو غلط ثابت کرنے

کے لیے بہت سی طبی تحقیقات اور لوگوں کی مثالیں پیش کی

جاسکتی ہیں۔ مگر عام طور پر تمام اطباء نیند کی مقدار میں کمی کو ضرر

رساں اور مخرب صحت بتاتے ہیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں نے

اب تک کوئی ایسا نپولین یا ایڈریس تلاش نہیں کیا ہے

جو نیند کی مدت کو گھٹا کرتا درست رہ سکے۔ کچھ ایسے لوگ جو

اپنے کاموں سے مجبور ہو کر رات کو کم سوئے ہیں دن کو سو

گواہی کی کوپرا کر لیتے ہیں۔ قدرت بھی نیند کو ضروری قرار

دیتی ہے۔

تخلیق انسان سے جو نشانے قدرت تھا

وہ غائب پورا ہو چکا ہے یا قدرت جان بوجھ

کر نشانہ جلد پورا کرنا چاہتی ہے، اسی بلے

یا تو زمین اپنے محور پر تیزی سے گھوم رہی

ہو یا دنیا واسے تیز رفتار ہو گئے ہیں انسان

ہر رجبہ زندگی میں تیز کام ہے اور اس

طرف جا رہا ہے جہاں بھیجنا مقصود قدرت

ہو۔ بچے ہوئے کاموں کو پورا کرنے کو لیے

نیند کی کمی ناگزیر ہے۔ جہاں تک حفظ صحت

کا تعلق ہے آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت

ضروری ہے۔ لیکن کیا آج کا انسان اپنی

ترقی کی رفتار کو ہلکا کرنے کے لیے تیار ہو

(ہمدرد صحت)

(۴) دودھ ایک مکمل غذا کی حیثیت سے سب کے

لیے بھی چیز ہے۔

غلط ہے۔ اگرچہ دودھ اکثریت کے لیے مفید

غذا ہے مگر بعض کمزور اور مرعین معدے اسے ہضم نہیں کر سکتے

اس لیے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ دودھ

بعض لوگوں سے موافقت نہیں کرتا ان کو کبھی کبھی ضیق نفس

(دودھ) میں مبتلا کر دیتا ہے۔

”کم زور اور مرعین“ معدوں کے لیے ایک

دودھ کیا اور بہت سی چیزیں مضر ہو سکتی

ہیں جب کہ تن درست لوگوں کے لیے وہ

پریشان صحت و زندگی ہوں۔ سب سے بڑا

مرحلہ ہضم غذا ہی ہے۔ دودھ سے قطع نظر

اور لائق دلچسپی ایسی ہی جو ہضم نہ ہونے

کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

دودھ کو مکمل غذا تو کوئی بھی رائے

تسلیم نہیں کرتی، نہ معلوم مصنف نے

یہ خیال یا کہانی کہاں سے اخذ کی ہے

دودھ کو ایک اچھی غذا ضرور کہا جاسکتا ہے

اور بعض مرضی حالتوں کے علاوہ ہر حال

میں بقائے صحت و زندگی کے لیے مفید

ہے۔ چند لوگوں کو دودھ موافق نہیں آتا

ان کی تعداد کم ہے اور یہ مستثنیات میں

سے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

(۵۱) ڈیلا آدمی زیادہ زندہ رہتا ہے۔

صحیح ہے۔ انگریزی میں ایک ضرب المثل ہے کہ ”مسی دوڑیں ڈیلے گھوڑے ہی جیتے ہیں“۔ میں شہر کی جسمانی حالت پر بھی صادق آتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا کہ دوپلے تیلے آدمی زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں طبی نقطہ نگاہ یہ ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد وزن میں ہر پونڈ کا اضافہ ایک جرمانہ وصول کرتا ہے۔ لیکن دوپلے لوگ قلب اور شریانوں کی کمزوری کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ اس لیے وہی زیادہ عمر پاتے ہیں۔ ساٹھ سے اسی فی صدی تک سن رسیدہ لوگ آپ کو دیلے ہی نظر آئیں گے۔

(۶) بچپن میں سر پر زیادہ پانی پڑنے کے باعث یا فوجی میں بہت تنگ ٹوپیاں پہننے سے سر کے بال گرنے میں اور گنجا پن پیدا ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ گنجا پن یا تو موروثی ہوتا ہے یا بالوں کی جڑوں کو کمزور کرنے والے کسی مرض سے پیدا ہوتا ہے۔ اول الذکر کا علاج نہیں ہے۔ موخر الذکر کسی حد تک قابل علاج ہے۔ ان کے علاوہ جب متعدی جراثیم کے باعث بال گرنے لگتے ہیں تو صفائی اور دوا کے ذریعہ ان کی روک تھام ممکن ہے۔

بقائے صحت و تن درستی کے لیے تازہ ہوا اور سورج کی حیات بخش شعاعیں بہت ضروری ہیں۔ اگر کسی جسم کو یہ دونوں میسر نہ آسکیں تو قوت حیات میں کمی پیدا ہونا ضروری ہے۔ بالوں کی جڑوں کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو بالوں کی جڑوں کا کم زور ہونا بدیہی ہے اور بالوں کا گرنا معلوم۔ ہمارے نزدیک یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ سر پر تنگ ٹوپیاں منڈھے رہنے سے گنجا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ تنگ ٹوپیاں تازہ ہوا اور سورج کی شعاعوں سے بالوں کی جڑوں کو محروم رکھتی ہیں۔ اس لیے ان کا کم زور ہونا لازمی ہے۔ ایک طرف مصنف شہد مد سے تنگ ٹوپوں کی وجہ سے گنجا پن پیدا ہونے کی تغلیط کر رہے ہیں

اور پھر مرض کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کو بھی ظاہر کر رہے ہیں سوال یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کا سبب کیا ہے؟ مرض ہی تو جو شاید مصنف کے ذہن سے یہ چیز خارج ہے کہ مرض اور بالوں کی جڑوں کی کمزوری تنگ ٹوپوں کے استعمال سے بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔

کشمیر میں بچوں اور بڑوں کی مستقل عادت ہو کہ وہ تنگ ٹوپیاں دن رات سر پر منڈھے رہتے ہیں اور آپ دیکھیں گے کہ اکثر کشمیری خصوصاً بایں بوٹ والے اور مزدور نیم گتھے ہیں۔ (ممدور صحت)

(۷) رنگندھی (یعنی رنگ دیکھنے سے معذور) آنکھوں والے باپ کی اولاد بھی رنگندھی ہوتی ہے۔ غلط ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ زائد وراثت کے ذریعہ ان کے پوتے پڑوتے رنگندھے ہوں۔ معلوم ہوتا ہو کہ رنگندھا میں صرف عورتوں کی وساطت سے آئندہ نسلوں میں منتقل ہوتا ہے۔

(۸) اوآخر عمر میں غدہ مذی یا دوسرے جنسی غدہ کی بے سی جوانی میں جنسی بے اعتدالیوں کے باعث پیدا ہوتی ہو غلط ہے۔ جس چیز کو غدہ مذی کی شہید بے حسی کہتے ہیں اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ مردوں کے مردانہ اور عورتوں کے زنانہ جنسی ہارمونوں میں توازن و اعتدال باقی نہیں رہتا۔ اس میں شک نہیں کہ کثرت جماع بہت نقصان دہ عمل ہے جو بے حسی پیدا کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ مگر اوآخر عمر میں اصل نقص ہارمونوں میں پیدا ہوتا ہو اور بلاشبہ سن بڑھنے کے باعث بھی بہت غدہ تبدیل ہونے لگتی ہیں۔

جو لوگ اعتدال کی زندگی بسر کرتے ہیں ان کی قویں مدت تک بچاؤ رہتی ہیں۔ اور جو لوگ اعتدال سے توازن مباشرت کا خیال نہیں رکھتے ان کی جنسی قویں جلد مضمحل ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مسئلہ

ذہنی کمزوریوں میں مبتلا ہوتی ہے۔
(۱۲) کسی مرد یا عورت کے بے "عصبی خرابیوں" سے نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ وہ شادی کر لے۔

غلط ہے۔ جنسی عمل یا جنسی تجربہ عصبی خرابی کو دور نہیں کر سکتا۔ بلکہ بعض حالات میں اس کا اثر برعکس ہوتا ہے اور شادی کے بعد جنسی معاملات نئے پیچیدہ مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لیے عصبی خرابیوں کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ باقاعدہ طور پر ماہرانہ علاج سے نڈہ اٹھایا جائے۔

(۱۳) زیادہ کام کرنے سے عصبی قوت جواب دے دیتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔

غلط ہے۔ اگر انسان فکر مند، پریشان خاطر اور تقویٰ و تردد سے دور رہے تو پوری طمانیت کے ساتھ وہ بہت بڑی مقدار میں کام کر سکتا ہے۔ قدرت نے ایک ایک بڑی طاقت کارکردگی انسان کو عطا کی ہے۔ خلل اعصاب کبھی ممکن سے پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ خوف و اندیشہ اور پریشانی و تقویٰ سے پیدا ہوتا ہے۔
(۱۴) مٹاپا اور اضافہ وزن زیادہ کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔

صحیح ہے۔ جن حالات میں غلہ و رقیہ یا بعض دوسرے غدد کے عملی عدم توازن کے باعث مٹاپا پیدا ہوتا ہے وہ بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں۔ ۹۸ فی صدی آدمیوں میں غذا کی ضرورت سے زیادہ مقدار ہی مٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔

(۱۵) بچہ کی ولادت زچہ کی تکلیف کے بغیر بھی ممکن ہے **صحیح ہے۔** بچہ کی ولادت کے وقت درد و زحمت عام چیز ہے۔ مگر دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں جب عورت خوب تن درست و توانا ہوتی ہے تو کسی دوا کے استعمال کے بغیر ہی بچہ بلا کسی تکلیف کے پیدا ہو جاتا ہے اور اب ایسی دوائیں بھی ایجاد ہو چکی ہیں کہ بہت سی مائیں درد و تکلیف کے بغیر زچہ کی منزل میں سے گزرتی ہیں۔

ایسی دوائیں استعمال کر اسکے بچہ بچا کرانا کہ درد و زحمت جو عموماً قدرتی چیز ہے اس کو نقصان کا شدید احتمال ہے۔
(ہمدرد و محنت)

حقیقت یہ ہے کہ اس سے پہلے اور مسلسل تجربہ کی روشنی میں جھٹلا یا نہیں جاسکتا۔ کثرت کار سے جنسی غدد کمزور ہوجاتے ہیں اور نگہس جاتے ہیں اور بے حسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت حال کو مردانہ اور زنانہ پارمونیوں کے توازن کیمیائی میں عدم اعتدال سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ عدم اعتدال بڑھانے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ بڑھا پے سے قبل بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن سبب بہر حال بے اعتدالی سمجھا جائے گا اور جب صحیح معنوں میں بڑھا یا آگیا تو اسے پارمونیوں کے عدم توازن سے تعبیر کریجیے یا کچھ اور سبب دریافت کریجیے بڑھا پاؤں آتا ہے۔ (ہمدرد و محنت)

(۹) عورت مرد سے زیادہ تکلیف برداشت کر سکتی ہے۔ **غلط ہے۔** تکلیف برداشت، کرتا یا نہ کرنا صرف ایک انفرادی رد عمل ہے اس کا تعلق براد راست جذبات اور احساسات سے ہے اور انہیں کی مقدار کے مطابق بعض لوگ دوسروں سے زیادہ یا کم تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

(۱۰) عورت مرد سے زیادہ سردی برداشت کر سکتی ہے۔ **صحیح ہے۔** عورتوں کی جلد کے نیچے چربی کی تہ زیادہ دیر ہوتی ہے جو ایک "حاجز" کا کام کرتی ہے اور جسم میں سردی کے دفاع کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ مردوں سے نسبتاً ہلکا لباس پہننے کی عادی ہونے کے باعث بھی عورتیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔

(۱۱) ماہواری ایام رگ جانے کی مدت میں عورت کو دماغ میں شدید خلل واقع ہو جاتا ہے۔

غلط ہے۔ اس کی حقیقت پرانی عورتوں کی کہانی کی سی ہے ایسی حالت میں یہ تو ہو سکتا ہے کہ دماغی توازن میں عدم استقلال با مزاج میں تلون پیدا ہو جائے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ سخت خلل دماغ واقع ہو جب کوئی عورت جھن بند ہو جائے پر خلل دماغ کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ پہلے ہی سے ذہنیاتی اور

(۱۶) شیعہ یعنی درد نیم سری جسے "آدھاسیسی" بھی کہتے ہیں عام طور پر حساس اور صاحب عقل لوگوں کو ہوتا ہے۔
صحیح ہے۔ کابل، آرام طلب، غبی اور سوتے لوگوں کو بالعموم یہ درد نہیں ہوتا۔

(۱۷) چھوٹے چھوٹے بچوں یا دواؤں کو نکل جانے کو بحث "التهاب زائدہ" کا مرض پیدا ہوتا ہے
غلط ہے "التهاب زائدہ" کا حقیقی سبب اب تک معلوم نہیں ہوا ہے۔ معانی زائدہ ایسا عضو ہے جو سلسلہ ارتعاشی ردسے جانوروں میں مکمل صورت میں موجود تھا اور پکے جانور یا انسان میں ناقص اور صرف علامتی صورت میں باقی ہے۔ حقیقت میں یہ عضو معانی علاقہ میں ایک بیکاری چیر جڑا ہے۔ اس پر بہت جلد یہ جراثیم یا سمیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس پر بھی منس صادق آتی ہے کہ "بیکار دماغ میں شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔"

غالباً اسی تھموری کا نتیجہ ہے کہ ڈاکڑی میں معانی زائدہ کے التهاب (دورم) کا علاج سوائے اسے کاٹ کر نکال دینے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس بے بسی کا مقنا مائتم کیا جائے کم ہے۔ انوس ہے کہ یہاں اتنی گنجائش نہیں کہ اسے ثابت کیا جائے کہ قدرت نے جسم میں کوئی عضو بے کار نہیں بنایا ہے۔ اس کے لیے ایک مستقل مضمون کی ضرورت ہے۔ آئندہ اشاعت میں اس پر مکمل بحث کی جائے گی۔

(ہمدرد صحت)

(۱۸) قبض کا سبب ترین علاج یہ ہے کہ کوئی ہلکی ملین یا دست آور دوا باقاعدہ طور پر استعمال میں رکھی جائے۔

غلط ہے۔ سبب دواؤں کا مستقل استعمال قبض کو اور بھی بڑھا دیتا ہے۔ اگر پھلوں اور سبز دلیوں کو کافی مقدار میں بطور غذا استعمال کیا جائے تو اس سے سبب ترین کوئی علاج قبض کا نہیں ہے۔ مگر یہ ہدایت تن درمست آدمی کے لیے ہے۔ بیمار کو طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱۹) چالیس برس سے زیادہ عمر والے آدمی کو تیز دوڑنا یا تیزی سے بھاگ کر پورس یا ٹریم یا ریل گاڑی پکڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

صحیح ہے۔ بڑھی ہوئی عمر میں انسانی قلب کی حالت اتنی اچھی نہیں ہوتی کہ وہ یکایک رفتاری تیزی یا فوری ہنگامی سرعت برداشت کر سکے۔ اگر کسی کا قلب مرعص یا کم زور ہے تو تیز حرکت اس کے لیے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن معتدل اور معمولی حالت میں اس کا وظیفہ ابھی حالت میں جاری رہے گا۔ اس لیے سن رسیدہ آدمی کو کبھی تیزی سے دوڑنا نہیں چاہیے۔

(۲۰) خلل اعصاب میں مبتلا لوگوں کا درد صرف ان کے "خیال" میں ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ وہ حقیقت میں مبتلا ہے درد ہوتے مگر اس کا سبب "عضوی" نہیں ہوتا بلکہ "دماغی" ہوتا ہے +

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

ولیم ہارڈے
الطاف حسین امجدی
آرنڈل ایم۔ ڈی
موسیو اقبال حسین ایم۔ اے
ترجمہ
ادارہ

بلسلہ گزشتہ
ایڈیٹر

- (۱) علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ
- (۲) رسیدہ بود بوائے دے بجز گزشت
- (۳) آپ کا پتہ
- (۴) درزش
- (۵) معلومات
- (۶) شاہ سویدن ۸۶ سال کی عمر میں ٹینس کا چابکدست کھلاڑی
- (۷) کیاسٹس موت پختہ حاصل کر سکے گا
- (۸) پیادوں کی بغاوت
- (۹) سوال و جواب

سرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص

انڈس - آر - اے - ثابوت

زمانہ قابل تاریخ میں جو عجیب و غریب معالجاتی طریقے رائج تھے، ان میں ایک قسم کا "معالجاتی رقص" بھی تھا، جو اب تک قدیم امریکی اور افریقی قوموں میں رائج ہے۔ اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ بعض پراسرار سامان اور ادویہ فراہم کر کے معالج اور اس کے مددگار کچھ منتر پڑھنے ہیں اور ناپتے ہیں اور اپنی عجیب و غریب حرکتوں سے مریض کو اچھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس "معالجاتی رقص" کی دل چسپ تفصیلات اس مضمون میں ملاحظہ فرمائیے۔ (بہارِ صحت)

یورادھانچہ تعمیر کرنے ہوئے (دیکھا تھا۔ اس کی لمبائی ۶۰ فٹ اور چوڑائی کسی قدر کم تھی۔ اس کی ساخت میں صرف جھلی لکڑیاں اور درختوں کی شاخیں اور نرم دسبر ٹہنیاں اور بہت سے سے استعمال کیے گئے تھے۔ موندے سے میری کافی راہ درسم تھی۔ اس جگہ میں نے اس کام میں اپنی مدد پیش کی تھی۔ مگر موندے نے پہلے نشانوں کو حرکت دیا ایک قسم کے ساتھ اس مضمون کا کام میں میری مدد لینے سے انکار کر دیا تھا۔ کئی راتیں اس نے اپنے مکان کے دروازے پر اس طرح ابر کی جھنڈیں لٹائی کہ اس کے سامنے لکڑیوں لے لگوں کا ایک ڈھیر رکھا ہوا تھا اور وہ ان میں سے چار چار بج کی چھیاں تراش تراش کر رکھتے جاتا تھا اور ان کو "رس بھریوں" اور "جامنوں" کے رنگ سے سُرن اور نیلا رنگتا جاتا تھا۔ جب اس طرح کی کئی دین چھیاں تیار کرنے کا کام ختم ہو گیا تو اس نے کہا: "یہ لوگوں کو بلا دینے کے لیے ہیں۔"

میرے دوست نک نے اس کا مطلب مجھے بتایا۔ "یہ لکڑیاں لوگوں کے لیے طلبی کے پروانے ہیں۔ یا پوں سمجھیے کہ دعوت نامے ہیں۔ موندے طیب ہے۔ ان چھٹیوں کو وہ ان ہندوؤں کے پاس بھیجے گا جن کو وہ طبی نافع میں بلانا چاہتا ہے۔ ان ہی کے ذریعہ تمام دوسرے طیب بھی آجائیں گے اور سب لوگ اچھے لباس میں ہوں گے۔"

رقص سے کچھ دیر پہلے ڈھول کو بڑے زور سے بیٹا جا رہا تھا۔ جب ہم کچھ قریب پہنچے تو میرے ساتھی نک کا جسم ڈھول کی صداؤں سے ہلنے لگا اور آنکھوں میں ایک جھل

موسم خزان کی ایک شام کا واقعہ ہے۔ دن ڈھل چکا تھا اور آہستہ آہستہ دھندلکا چلا ہوا تھا۔ یہ منظر ایک پراسرار طریقہ پر بھیانک دکھائی دیتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس بڑھتی ہوئی تاریکی کے سایہ میں بھوت پریت آنے والے ہیں۔ اسی وقت موندے سے میری ملاقات ہوئی جو امریکا کے "سرخ ہندیوں" کی قدیم قوم میں ایک ماہر "طیب" کی حیثیت رکھتا تھا۔ اس کے چہرے پر موٹی موٹی اور آدھی سرخ و سبز رنگ کی لکیریں بنی ہوئی تھیں، جو اس کے سر کے استاد بالوں تک پہنچ کر ختم ہوتی تھیں۔ اس کو دیکھ کر معاً یہ خیال ہوتا تھا کہ داروغہ جہنم اور کسی مسخرے کی شکلیں اگر ملا دی جائیں تو ایسی ہی شکل بن جائے گی۔ اس نے اپنی شخصیت کو چھپانے کے لیے چہرے پر سیاہ کپڑے کی ایک نقاب ڈال لی اور تاریک جھاڑی کے اندر گھس کر لاپتہ ہو گیا۔

میرا ساتھی نک بھی جو ایک نوجوان سرخ ہندی تھا مجھے ایک مریض کے جھوپڑے سے یہاں لایا تھا۔

"موندے ایک معالجاتی رقص کا انتظام کر رہا ہے وہ اس جھاڑی میں کچھ لگائے گیا ہے۔ وہ دیکھیے ان لوگوں کا بڑا ڈھول بھی رکھا ہوا ہے۔"

جب ہم لوگ کچھ آگے بڑھے تو ہم نے قریب کے بلند دیہات کو تاریک ہوتے ہوئے آسمان کے پس منظر میں دیکھا۔ وہیں ایک بڑا رقص خانہ یعنی "معالجاتی تاج گھر" بنایا گیا تھا اور لوگ تیزی سے اس کی طرف جا رہے تھے۔ ایک بگڑے پہلے میں نے موندے کو اس تاج گھر کا

قسم کی چمک پیدا ہو گئی۔

میں نے کہا ”چلو اندر چل کر دیکھیں وہاں کیا ہو رہا ہے“
نکت نے خوف زدہ ہو کر میرا بازو پکڑ لیا اور کہا ہنسی
نہیں۔ کوئی گورا آدمی وہاں نہیں جا سکتا۔ اگر وہ لوگ تھیں دیکھ
لیں گے تو یہ خیال کس گئے کہ میں تم کو اپنے ساتھ لایا ہوں۔
میں خطرے میں پڑ جاؤں گا۔ کسی سواری سے جھانک کر دیکھ لو۔“
اس طرح جو کچھ میں نے دیکھا وہ یہ تھا۔ رقص خانے کے
اندر ایک کنارے پر موندے سے دو کھجے قریب قریب کھائے
تھے اور دونوں کے سروں کو ایک آڑا باس بانڈھ کر ملا دیا تھا
ہر کھجے کی جڑ کے پاس اس نے ایک ایک مردہ کتا ڈال رکھا تھا
نخا اور فرش زمین پر چاچا میٹھے رہتوں میں چاول اور جگلی
کشمش اور لہٹوں کے کباب اور مٹیاؤں کے پتے رکھے ہوئے
تھے۔ چند ہی منٹ میں وہاں مریضوں کو ڈاکڑا سے معالجاتی نایج
گھر لے بیچ میں رکھا گیا۔ مریض اپنے گھرے باس میں تھا اور اس
کا جسم ایک کبل میں پٹنا ہوا تھا۔

اس کے بعد بھانوں کی آمد شروع ہوئی۔ سب کو چہرے
اور ہاتھ پیر نہتے ہوئے تھے اور سب کے سب نقاب پوش
ہوئے کے باعث ہوں ناک بھوتوں کے اجتماع کا منظر
پیش کر رہے تھے جو مہمان اندر داخل ہوتے تھے وہ نایج گھر
کے دروازے پر وہ دعوت نامہ دکھاتے تھے جو رنگین ٹمچوں
کی شکل میں ان کے پاس ججا گیا تھا۔ برنجی پر ایک رنگین فینٹہ
بندھا ہوا تھا اور ہر مہمان چار گز چھپا ہوا کپڑا اپنے ساتھ
لایا تھا۔

جب سب جمع ہو گئے تو موندے نے آگے بڑھ کر
ان کی رہنمائی کی اور ان کو کھمبوں تک ایک پر پٹکی شکل میں
لے گیا۔ یہ لوگ مردہ کتوں تک پہنچنے میں بڑی احتیاط سے
کام لے رہے تھے۔ رسم یہ تھی کہ ہر شخص صرف ایک پیر سے
ایک کتے کی لاش کو چھو کر اسے پھلانگ جائے اور اس چار
گز کپڑے کو جو اپنے ساتھ لیا ہے اوپر کے باس پر ڈال دے۔
اس کے بعد ان لوگوں کو چاول کشمش اور لہٹوں
کے کباب میں سے مٹھوڑا تھوڑا کھلا یا گیا اور جب ناشتہ
ختم ہوا تو ایک ٹکڑی کا پیا جو سرخ رنگا ہوا تھا اور جس
کا نصف حصہ پانی اور سنگ ریزوں سے بھرا ہوا تھا اندر
لایا گیا۔ پھر ہر شخص نے باری باری اٹھ کر ایک تھوڑے سے
ان سنگ ریزوں کو کٹا شروع کیا۔ پھر تمام مہمان ایک ایک

کر کے مریض کے پاس آئے اور دو زانو جھک کر اپنے اپنے منہ سے
ایک ایک کوڑی سیارے کے جسم پھینکی۔ ان تمام حرکتوں کے
دوران میں ان کے چہروں پر طرح طرح کی انہن اور تشنج ہوا
تھا۔ کبھی بہ جانوروں کی طرح اپنے اعضا کو حرکت دیتے تھے
اور کبھی کبھی ریلے کی آواز نکالتے تھے۔

اس نسخہ کے بعد ایک اور ترکیب کام میں لائی گئی۔
اب تمام مددگار طبیعوں نے جانوروں کی کھالیں پہن لیں
اور موندے نے ایک ریکھ کا پنجہ ہاتھ میں لے کر ان کی سینائی
شروع کی۔ سب کے سب زور زور سے چیختے جاتے تھے
اور کچھ منتر پڑھتے جاتے تھے اور کبھی کبھی سخت بیوقوف و غصہ
کا اظہار کرتے تھے۔ اس ”جنگلی موسیقی“ کا مقصد رقصات موت
کو شکست دی جائے اور اس سے نجات حاصل کی جائے
اس کے بعد پانچ کے چاروں طرف ایک عام رقص کیا گیا
اور علان ختم ہو گیا۔

اب مریض صحت یاب ہو گیا۔ اس کے ساتھی اور
انہما کرے گئے۔ اس کے بعد تمام ”طبیعوں“ نے ٹکڑی کے
کھمبوں کی عزت بھجھ کر لیا اور کپڑوں کے چمکڑے وہاں موجود
تھے ان کو آس میں تقسیم کر لیا۔ موندے کا حصہ سب سے
زیادہ تھا۔

اسی کا نام ”طبی نایج“ یا ”معالجاتی رقص“ ہے جو
لوگ اس کے راز سے ناواقف تھے ان کے لیے یہ بیماری
اور موت کے خلاف ایک انتہا غضب تھا۔ مریض کے لیے
امید کی شعاع اور اس کی قوت ارادی کو دعوت عمل تھی۔

طبیعوں کے لیے کچھ کڑا حاصل کرنے کا ایک موقع تھا!
اب رہا سوال ”شفایابی“ کا۔ ان حقیقت یہ ہے کہ
میں نے ایک مریض کی بیماری اور شفایابی کو اپنی آنکھوں سے
دیکھا تھا۔ اس کا نام میری تھا۔ وہ کئی مہینوں سے بیمار تھی اور
شب دروزاس کی حالت بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ ایک
اچھے ڈاکٹر کا علاج بھی ناکامیاب ہو چکا تھا اور اس نے
آخری جواب دے دیا تھا۔ نام علامتیں یہی بتاتی ہیں کہ مریض
اب قریب المرگ ہے۔ اس کے چند عزیزوں نے ایک آخری
علاج کے طور پر یہ فیصلہ کیا کہ اس کے لیے معالجاتی رقص
کرایا جائے۔ چنانچہ انھوں نے اپنی سرخ سبھی ”اطبا“ کی
خدمات حاصل کیں۔ طبی رقص ہوا اور اس کے ایک مہینے کے
بعد میری کی بیماری میں افادہ ہو گیا۔ تین مہینوں میں وہ کامل
ہوا۔ (ماہی صفحہ ۲۳۷)

افسانہ

پیادوں کی بغاوت

از ڈی۔ ایم رکیملر ایم۔ ڈی۔

ترجمہ: موسیٰ اقبال حسین ایم۔ اے۔

ڈاکٹر کیلر کے اس دل چسپ افسانے میں اس دنیا کے لیے ایک زبردست درس عبرت ہو جاسکتا ہے۔ موجودہ دور کے زور میں آج تمام سائنس دانوں کو دینا چاہیے ہے۔ مصنف نے موجودہ دینی دور کا جو ترقی یافتہ نقشہ پیش کیا ہے ہمیں تو اس میں مطلقاً مبالغہ نظر نہیں آتا۔ آج امریکا و روس کو مشینری سے جو وابہ نہ دل چسپی ہے اور جس تیزی کے ساتھ وہ انسان کو اپنی ضرورتوں کے لیے مشین کا دست بکڑ بنانے جارہے ہیں اسے دیکھ کر تو ہمیں اب احساس ہوتا ہے کہ کچھ دن کچھ زیادہ دور نہیں جب خود انسانیت ہی کے متعلق متنبی اصطلاحوں میں سوچا جائے گا اور اس کی گونا گوست درنگار لگائی ستم کر کے اس میں حصہ ایک قسم کی مشینی بحکامیت پیدا کر دیا جائے۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہوگا کہ زندگی و صحت سے متعلق اس کی تمام قدریں اور معیار رفتہ رفتہ غیر شعوری طور پر اس طرح بدل جائیں گے کہ کسی کو یہ اندر بھی انحراف محسوس بھی نہ ہوگا۔

اگر اس افسانے کا مصنف کوئی مشرقی ہوتا تو اس کی بڑی کچھ شش تھی کہ ہمارا روشن خیال طبقہ بلا تکلف یہ کہہ کر مذاق اڑا دیتا کہ ان مہندسیوں سے دنیا میں خود کو کچھ ترقی دینا نہیں سکتی، بلکہ یہ یورپ اور امریکا والوں کی سامانجی ٹنگ ترقیوں کا خاکہ آکر اپنے دل کے لیے بھوکے ہوئے رہتے ہیں۔ لیکن خوش قسمتی سے ہمارا مصنف مغربی ڈاکٹر ہے اور مغرب والوں کی مشینی ترقیوں کو یہ چشم خود دیکھ رہا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے ہر وقت موٹر پر سوار رہنا تو خیر صحت کے لیے مضر ہے ہی، اس سے تو ابھی تک کسی کو بھی انکار نہیں ہوگا۔ اس سے قطع نظر نفسیاتی اعتبار سے اس کا جو اثر انسانی سوچائی کی ذہنیت پر مرتب ہوتا ہے وہ بالکل وہی ہے جس کی انتہائی حالت کی تصویر مصنف نے کھینچ دی ہے۔ آپ خود ہی دیکھیے کہ وہ لوگ جو عام طور پر موٹر سواری کے عادی ہو جاتے ہیں اور باہر پیدل بھی پھرتے ہی نہیں انھیں اگر مجبوراً پیدل جانا پڑے تو وہ اپنے دل میں ایک قسم کی شرم سی محسوس کرتے ہیں۔ موٹر پر سوار ہو کر باہر نکلنے کی وجہ سے ان کی ذہنیت میں غیر شعوری طور پر یہ بات پیدا ہو جاتی ہے کہ پیدل چلنے والا بچلا طیف ہے، حقیر اور بد تہذیب ہے۔ گویا رفتہ رفتہ موٹر سواری اور نفاس ت و تہذیب ہم معنی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

یہ بھی بے گندہ نشان میں آپ کو ابھی تک اس ذہنیت کے مظاہر سے علاء سائنس دان نہیں آیا ہے۔ لیکن یورپ و امریکا میں اس کے کافی ستارے پائے جاتے ہیں۔ پہلے وہاں پیدل چلنے والوں کو جو حقوق حاصل تھے علاء وہ آج حاصل نہیں ہیں۔ بڑے بڑے شہروں میں یہ حقوق رفتہ رفتہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔

کراسش !! "تاس ہی جائے ان کیجنت"

آ۔ اور ایک سائنس دان موٹر پھر اپنی اسی رفتار سے فراتے ہوئے ہے ایک جوان عورت پایادہ آہستہ آہستہ مرکز پرانے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے چلی جا رہی تھی۔ ہر چند وہ دونوں

پیادوں کا ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خف سادق

چلتے چلتے حسد حال ہو چکے تھے۔ ان کے جسم اور سر کے بالوں میں آگے پیچھے تھے۔ لیکن اس کے باوجود ان کے پیدل چلنے ہی میں ایک قسم کی عسائی تھی۔ موتروں پر سفر کرنے والوں اور گاڑیوں پر چلنے والوں کے مقابلے میں ان کے پایادہ گھسنے میں ایک گونہ حسن تھا جس کی داد ایک صاحب نظر سی دے سکتا تھا۔ کئی روز سے وہ دونوں ماں بیٹے پیدل چھے آرہے تھے۔ تبر رفتا۔ موتروں کے لامتناہی سلسلہ سے ان مراکوں پر ان دونوں مسافروں کا بیج نکلا معجزہ سے کہ نہ تھا۔ متعدد بار تبر رفتا۔ موتروں کی جمپسٹ سے وہ بس مال بال پتے تھے۔ لیکن اس شام بھوک اور خستگی نے ان کو بڑی طرح تنہا کیا۔ فاقہ اور متنازع چلنے سے کی وجہ سے آگے کی سڑکوں پر آنا خفیف دُزار بنانے کا تھا کہ گزریں گی۔ سب چلتے چلتے اس کی تکبیر بنا ہوئی باقی تھیں۔ وہ اسی حال میں سبیل کی عرج چلتی رہی تھی۔ اس پر اب باقی عدد غنودہ کی اور جدت دور سے بڑے نکلے تھے اور اس کے اعتبار سے باہر تھا کہ وہ اپنے گزروں پیش پر نظر بھی رکھے۔ اور چلتی ہی رہے۔ وہ چاہتی بھی تو ایسا نہیں کر سکتی تھی۔ بھلا اسی صورت میں ساتھ میں ہی گھنٹہ دوڑے والی موتروں کی جمپسٹ سے بچنا کسے ممکن تھا۔ آخر کار ایک ترنشا رھوڑے آئی۔ وہ چوکی تو ہیں لیکن اس وقت جب کہ بچے کی کوئی صورت باقی نہیں رہی۔ ایک بھی نہ تھی۔ سب ساتھ ساتھ موتروں کے پہیوں سے دھبے دھبے اس کے لیے بیٹے کو دھکا دے کر اس کی زد سے بچا ہی بنا۔ لڑکا نو پرے۔ ناں میں جا پڑا۔ لیکن موتروں کے پہیوں سے اس خفیف و خستہ حال عورت کا کام تمام کر دیا۔

اس خاتون کو جو اس موٹر میں سفر کر رہی تھی ہلکا سا ایک جھٹکا محسوس ہوا۔ اس نے ذرا دوشتی سے اپنے شوڑے پوچھا۔
”یہ جھٹکا کیسا تنہا۔ لیم؟“
”کچھ نہیں سرکار۔ ایک پیادہ عورت موٹر کے نیچے آگئی تھی۔“

”اچھا عورت تھی۔ میں بھی خدا جانے موٹر میں کچھ خرابی ہو گئی۔ پھر بھی ذرا سبب ط سے چلاؤ۔ اگر موٹر خراب ہو جاتی تو کیا ہوتا؟“

”سر کہہ رہی تھیں اگر تیر جو تو کون منسا نہ نہیں۔ بالوں کو۔ موٹر کی رفتار پر عاری ہو جاتی تو اس وقت اسے کچھ ضرر ہو سکتا تھا کسی پیادہ پر موٹر چلائی ہو تو اس سے بڑے بہترین رفتار۔۔۔ ہل فی گھنٹہ سے۔“

”ہمارا شوڑا و نیم گھٹنا سو شہاروہ ہر۔۔۔ یو۔۔۔ بند۔۔۔“
”خاتون نے ایسی چھوٹی جچی سے مخاطب ہو کر کہا ہوا اس کے ساتھ ہی موٹر پر سفر کر رہی تھی۔ اس نے ایک سیڑی عورت پر موٹر پر عاری ہو جاتی تھی۔ اس نے ایک خفیف جھٹکا کچھ بھی تو محسوس نہیں ہوا۔“

چھوٹی جچی نے نہایت فحش انداز سے اپنے لباس کی طرف دیکھا۔ اس کی آنکھوں میں سائیکہ تھی اور اس کی جوش میں وہ اپنی مانی کے ہاں جا رہی تھی۔ ایسی مڑی ہوئی سبھی خاتون کی مدد سے وہ اپنی سبب۔ ادھ سے ادھر مڑی۔ اس کی ماں۔ تو اس کی مدد کی۔ وہ فحش انداز میں کہا۔ ”میری جچی نے کبھی چلنے کی کوشش نہیں کی۔ بلکہ کبھی کبھ سوچ رہی تھی۔ اور فکر مند سی ہو رہی تھی۔ آخر اس نے گردن اٹھائی اور اپنی ماں سے پوچھا،

”انی۔ کیا یہ پیدل چلنے سے بھی اسی طرح تلخ۔ محسوس کرنے میں جس طرح ہم۔“
”نہیں پیاری ماں نے کہا۔“ صل میں ان میں اور ہم میں بڑا فرق ہے۔ بعض کا تو یہاں تک خیال ہے کہ یہ سر سے انسان ہی نہیں ہیں۔“

”نہیں کہا یہ بہدروں سے ملے چلتے ہیں۔“
”نہیں بہدروں سے تو ان کا درجہ اونچا ہے لیکن ہم موتروں میں چلنے والوں سے ان کے درجے کو کوئی نسبت نہیں۔ بہت ادنیٰ طبقے کے لوگ ہیں۔“

بقیہ مضمون صفحہ ۲۱

طور پر سخت یاب ہو گئی۔

ایک دو سرامین بھی دیکھے ہیں آیا جو۔ ہسپتالوں میں زیر علاج رہ کر بھی اچھا نہ ہوا تھا۔ لیکن ”معاذ اللہ“ کے بعد اچھا ہو گیا۔

میں نے موندے سے ایک مڑی کہا ”مٹیاری سب مریض تو ہمیشہ اچھے نہیں ہوجاتے۔“ اس کا چہرہ چمک اٹھا اس نے جواب دیا، ”گورے ڈاکٹر کے بعض مریض بھی تو مڑ جاتے ہیں۔“
پھر یہ پاس اس کا کوئی جواب نہ تھا۔

ہاتھ پاؤں لگے نہایت سہولت دینا تو عدلی کے ساتھ نکل رہا تھا تو انسان لو اس قدر جسمانی مشقت بول بیٹے کی کیسا ضرورت تھی۔

انہیں ہوائی جہازوں کا سلسلہ تھا اور زمین پر موڑوں کا۔ سرکس تمام کنکر ٹیٹ کی بنائی جاتی تھیں اور ہر سرکس پر ایک طرف ٹریفک تھا جس سرکس سے آتے تھے اس سے جانے نہیں تھے۔ پھر بھی تصادم کے خوف سے موڑوں کی تعداد مقرر تھی کہ یہ ایک وقت اس سے زیادہ ایک سرکس پر نہ چلے پائیں۔ جیسے جیسے موڑوں کا رواج بڑھتا گیا۔ لوگوں کی ناخیر سوکھی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چوڑی چینی مشینیں بنادیں۔ تاکہ بوگوں کو گھر میں چلنے پھرنے کی بھی زحمت نہ ہو۔ وہ گھریلو حاجات کے لیے بھی انہیں ہاتھ پاؤں ملانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ پھر جانے کے لیے یہ اھلیاں بننے کے بجائے پھینکنا فرسٹ رکھا جانے لگا۔ تاکہ مشینیں کو چڑھائی پر پڑھنے میں کوئی زحمت نہ ہو۔ اس طرح انسان اب ایک دھات کے خول میں رہنے لگا جس میں سے یہ فقط سونے وقت نکلتا تھا۔ تب گھر تک میں یہ چینی چھوٹی مشینیں چلے گئیں تو کس کو اور سپورٹ میں تو اس کی اور بھی زیادہ ضرورت پیش آئی۔ اس کے لیے خاص قسم کی مشینیں بنائیں۔ جن کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں نکل آئیں کہ ٹوس سنبھالنے ہی انہیں اپنی ٹانگوں سے کام لینے کی ضرورت نہ ہو۔

اس مشینی دور میں جب کہ انسان کی ٹانگیں استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے بالکل سوکھ کر رہ گئی تھیں۔ اندھ انسانوں میں پیدا ہونے لگیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ سن ذوالعمر کے معیار بھی بدل گئے یہ سب کچھ ۵۰-۶۰ سال میں نہیں ہو بلکہ رفتہ رفتہ ہوا۔ مسندوں میں جا کر نو بیٹیوں میں یہ تبدیلی اور انقلاب رونما ہوا۔

رواج اور۔ بننے سنبھالنے کے طریقے بدلے تو قانون بھی بدلا۔ اب جو کچھ بھی سوچا جائے گا۔ موٹر بازوں کے لیے سوچا جائے گا۔ قانون کو بھی ان ہی کا فائدہ اور آسائش پیش نظر رکھی اس لیے کہ خود قانون ہی موٹر باز تھا۔

سرکس جو پہلے سب کی آسائش کے لیے تھیں۔ اب ٹور بازوں کے لیے محقق ہو گئیں۔ ابتدا میں شاہراہوں پر پیدل چلنا خطرناک سمجھا جاتا تھا آخر میں وہ جرم بن گیا یہ بندی بھی رفتہ رفتہ ظہور

گاہی نہایت تیزی سے اڑی جا رہی تھی۔

سیلوں پیچھے ایک خوف زدہ لڑکا اپنی ماں کی خون آلود لاش پر سر رکھے رو رہا تھا۔ یہ ہزار دقت بچ سڑک سے کھینچ کر وہ لاش کو ایک کنارے پر سے آیا تھا۔ اگلے روز تک وہ لاش کے پاس ہی رہا۔ آخر تک تک۔ بھوک نے اسے مجبور کیا کہ وہاں سے ہلے۔ چنانچہ آہستہ آہستہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا وہ جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ وہ بھوکا، ماندہ، دل شکستہ تھا۔ لیکن چلا جا رہا تھا۔ نفرت اس کی رگ رگ میں بس چکی تھی جس وقت وہ پہاڑ کی بلند ترین چوٹی پر پہنچا تو دوسری طرف اترنے سے پہلے ملا اعتبار غصہ و نفرت سے اس کی مٹھیاں بھیج گئیں اور جوش انتقام میں اس نے دونوں ہاتھوں کے ٹکے بنا کر فضا کو دکھائے۔ وہ بولا کچھ نہیں۔ لیکن اس کا سارا جسم نفرت و غصہ سے تھر تھک رہا تھا۔ گویا زبان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں ملے گا۔

ساری دنیا تو بازی کے خط میں مبتلا ہو گئی تہذیب کا تقاضا بھی یہ ہو گیا کہ پیدل نہ چلا جائے۔ وہ انسان نہایت بدتمیز و غیر مذہب تھا جو پیدل چلتا تھا۔ ٹریفک کو سپاہیوں کے پاس بھی اتنا وقت نہیں تھا کہ وہ پیدل چلنے والوں کی کست رفتاری کو برداشت کر سکتے۔ چنانچہ ان کی موجودگی پوری تہذیب کے لیے ایک لعنت تھی اور سائنس کی ترقی میں ایک رکاوٹ تھی۔ جسے جلد سے جلد سبٹ جانا چاہیے تھا۔ انسان کو سبٹ جسم میں جو چیز اہم تھی وہ اس کا، ماغ تھا اور بس۔

رفتہ رفتہ عضلات جسم کی جگہ مشینری نے لے لی۔ زمین پر اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے انسان کو اب ہاتھ پاؤں ملائے کی ضرورت نہیں تھی۔ زندگی کے عناصر اب گیسولین یا لکڑی بن گئے تھے۔ ہوائی مرکب یا بھاپ تھی جن کا کام یہ تھا کہ سنڈروں اور پیپوں میں پہنچ کر فسادوں کو نہایت تندی سے دھکیلے اور دھروں کو حرکت میں لے آئے۔ اور جس طرف چلنے کی ہدایت دماغ سے ملے چلے جائیں مختصر یہ کہ ان پُرندوں نے ہاتھ پیروں کے عضلات کی جگہ لے لی تھی۔ اور اب تمام انسان علیحدہ علیحدہ انفرولی طور پر اپنی چھوٹی چھوٹی اور معمولی معمولی ضرورتیں اس سیکٹیکل انفرولی کے ذریعہ پوری کرتے تھے اور اپنی اجتماعی ضرورتوں کے لیے بجلی کی قوت سے کام لے رہے تھے اور جب اس سے ہر بڑے سے بڑا کام بغیر انسان کا

میں آئی۔ اس طرح کہ سب سے اول تو سرگرمیوں کو باڑوں کے لیے مختص ہو گئیں اور پیادوں اور پیدلیوں کو ان پر چلنے کی ممانعت ہو گئی اس کے بعد پیدلیوں کے لیے قانوناً سرنگوں پر چلنا ممنوع قرار دیا گیا۔ پھر اس کے ساتھ ہی یہ قانون بھی نافذ کیا گیا کہ کوئی پیدلی ان شاہراہوں اور سڑکوں پر موٹروں کے نیچے اگر مر جائے یا زخمی ہو جائے تو اس کے غمزدہ واقارب یا اس کو قانونی چارہ جوئی کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا۔ اس کے بعد سڑکوں پر چلنا سنگین جرائم میں شمار ہونے لگا۔ آخر میں یہ قانون پاس ہوا کہ جہاں کہیں بھی کوئی شخص پیدل چلتا ہوا پایا جائے اسے قتل کر دیا جائے تاکہ پیدلیوں کی نسل ہی کا خاتمہ ہو جائے۔ چنانچہ ان موٹر باڑوں کو انعام ملنے لگا جو کسی پیادے کو سڑک پر اپنی موٹر سے کھینک کر ہلاک کر دیں۔

زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ رفتاری کا کوئی بھی قابل نہ رہا۔ تمام دنیا تیز رفتاری کے خط میں مبتلا ہو گئی۔ اتوار کا دن سب کے لیے جمی کا دن ہوتا تھا۔ کوئی شخص بھی گھر کی چار دیواری میں بیٹھ بیٹھا تھا۔ ہزاروں لاکھوں موٹریں حرکت میں آجاتی تھیں کسی ایک جگہ قیام پندہ ہی نہیں تھا۔ جو بے حرکت میں ہے۔ کسی دوسرے شہر کے لیے نکل کھڑے ہوتے۔ وہاں پہنچ کر بھی قیام پندہ نہیں۔ وہاں سے چلے تو کسی اور طرف نکل گئے۔ شہر کے باہر آپ کو سڑکوں پر موٹروں کی قطاروں کے علاوہ اور کچھ نہیں نظر آتا۔۔۔ ہمیل ٹی گمنام کی رفتار سے چلنا تو ہر ایک کے لیے ضروری سا ہو گیا تھا۔ راستہ میں اگر ٹھہرتے تھے تو سڑکوں کے لیے ورنہ ٹھہرنے کا کوئی کام ہی نہ تھا۔ تمام فضا بھاری بھارے سے بھر جاتی اور طرح طرح کے بارشوں سے فضا میں ایک گونج مچی کہ مسلسل طور پر قائم ہو کر رہتی تھی۔ کسی کو صاف طور پر کچھ نظر نہیں آتا تھا اور نظر آتا بھی تو اس کے لیے وہاں فرصت کس کو تھی۔ وہاں تو ہر طرف رائیروں کو یہ شوق ہوتا تھا کہ اس کی گاڑی سب سے آگے نکل جائے اور لطف یہ ہے کہ اس شور و غصہ کے باوجود اس کے لیے ان کی زبان میں یہ جملہ مقرر تھا۔

”آؤ بھئی دیہات میں ذرا سکون و خاموشی ملے گی۔ وہاں چل کر اتوار منائیں۔“

پیدلیوں میں سے اب کوئی بھی باقی نہ تھا یہاں تک کہ رہبات و قصبات میں بھی لوگ چھوٹی چھوٹی ایک آدمی کی گنجائش رکھنے والی آدمشیں کے زور پر چلنے والی موٹروں پر اپنے سارے کام انجام دینے لگے تھے۔ جو کچھ بھی زراعت کہیں کہیں ہوتی تھی وہ بھی مشینوں ہی کے بل پر ہوتی تھی اگر کوئی پیدلی یا پیادہ زندہ بھی تھا تو وہ شہر و قصبات میں نہیں بلکہ دور دراز پہاڑوں کی بلندیوں پر پھیلے ہوئے

کی طرح ایسی جگہ نظر آتا تھا جہاں انسان کا زور تقریباً ناممکن تھا۔ یہ لوگ کچھ تو اپنی پسند و مرضی کی بنا پر پیادہ رہ گئے تھے اور ضرورت کا تقاضا بھی ایسا ہی تھا۔ یہ لوگ بہت غریب و محسوس ہوتے تھے۔ اتہدائیں تو جیسا کہ اوپر قانون کے تدبیر کی ارتقا کے سلسلے میں ذکر کیا گیا ہے قانون میں ان کے رہنے بسنے کی گنجائش موجود تھی۔ انہیں اس سے کوئی خطرہ نہ تھا۔ مگر ان کی ہر ریاست میں پھر خانہ اسیے باقی تھے جنہوں نے پیدل چلنا نہیں چھوڑا تھا۔ ان لوگوں کو دیکھ کر شروع میں تو موٹر باڑوں کا مذاق اور تمسخر اڑا کر خاموش ہو جاتے تھے۔ کہ دیکھو یہ جاہل اس ترقی و تہذیب کے زمانہ میں بھی اپنی ناگواری کو استعمال کرتے ہیں۔ گویا ان کے نزدیک پیدلی طبقہ نہایت درجہ احمق تھا جو از خود تہذیب کی نعمتوں سے دست بردار ہونا پسند کر رہا تھا۔ رفتہ رفتہ پیدلیوں کی موجودگی موٹر باڑوں کے لیے تمسخر کے بجائے وحشت کا باعث ہونے لگی۔ وہ ان کی موجودگی سخت نا پسندیدگی کی نظر سے دیکھنے لگے۔ اور اپنی بڑھتی ہوئی تیز رفتاری کی پیشانی پر ان پیدل گھسٹنے والی مخلوق کو ایک نہایت بد مذاق تصور کرنے لگے۔ ان دونوں طبقوں کے درمیان جو خلیج حائل تھی وہ روز بروز وسیع ہوتی جا رہی تھی۔ یہاں تک کہ ایک روز ایسا آہی گیا کہ موٹر باڑوں کے لیے پیدل گھسٹنے والی مخلوق زہریلے چانور، سانپ بچھو اور لکھنچوروں کے زمرہ میں شمار ہونے لگی جس طرح انسان زہریلے جانوروں کو دیکھ کر مار ڈالتا ہے اور زندہ چھوٹا انسانیت کے لیے خطرناک سمجھتا ہے، موٹر باڑوں بھی انھیں سڑکوں پر چلنا پھرنا دیکھ پاتے تو زندہ نہیں چھوڑتے۔ کوئی نہ کوئی ان کو موٹر کے پیچھے ضرور کھل ڈالتا۔ ان کی طرف سے بھی مقابلہ ہونے لگا جب انھوں نے دیکھا کہ موٹر باڑوں کی جان کے دشمن ہیں تو انھوں نے موٹر باڑوں کو تنگ کرنا شروع کیا۔ اور بعض بعض مواقع پر تو اچھی خاصی ہمت کا باعث بن گئے۔ گھوڑوں کے نال، کیلیں، شنیشوں کے ٹکڑے لکڑی کے لٹھے، کانٹوں دار تار، بڑے بڑے پھران کے ہتھیار تھے وہ انھیں موقع دیکھ کر سڑکوں پر پھیلا دیتے۔ آؤ رست کے علاقوں میں تو پیدلیوں نے اس سے بھی زیادہ ظلم ڈھایا۔ وہ موٹروں کے اگلے سینے توڑنے لگے۔ ہندو کی گلیوں سے ٹائروں میں نیچو کرنے لگے۔ بعض بعض تو اپنی جان پر بھی کھیل جاتے تھے اور سڑکوں پر بلا خوف چل کر قانون شکنی کرتے تھے۔ اگر کہیں ان کی تعداد موٹر باڑوں کے برابر یا زیادہ ہوتی تو لاقانونیت و طواغیت الملوک کی کاؤر دورہ سارے ملک میں ہو جاتا لیکن چون کہ پیدلیوں کی تعداد کم تھی، اس لیے موٹر باڑوں کے لیے ان کا وجود ایک لغویت اور

مشرکہ فرض ہے۔

اس تجویزی تقریر کے بعد تائیدی تقریروں کی کمی نہ تھی۔ چنانچہ یہ ایک فوراً پاس ہو گیا۔ البتہ تین ریاستوں کے ارکان کی جانب سے مخالفت ہوئی سو اس کی اتنی عظیم الشان اکثریت کے مقابلے میں کوئی حیثیت نہ تھی۔ ریاستوں سے اس دباؤ کو جلد از جلد ختم کرنے کے لیے ایک انعام بھی رکھا گیا جو اس ریاست کو ملتا تھا جو سب سے پہلے اپنے ہاں سے پیدلیوں کا خاتمہ کرے۔

یہ تھا وہ زمانہ جب وہ عورت موٹے نیچے آکر کھلی گئی تھی جس کے بچے نے پہاڑوں پر چڑھتے ہوئے موٹے بازوؤں سے انتقام لینے کی قسم کھائی تھی۔ ہر چند اس نے زبان سے کچھ نہیں کہا تھا، لیکن نئے بننا کر جوش غضب میں دکھانا اسی مفہوم کو داکر رہا تھا۔ پیدلیوں کا استیصال بھی بتدریج ہوا۔ فوراً کے فوراً عمل میں نہیں آگیا۔ بلکہ بعض پیدلی خاندانوں کی جانب سے غیر تدریجی مقابلہ بھی ہوا۔ لیکن بے نتیجہ۔ سب مڑکھپ کر رہ گئے۔

سو سال کے بعد ایک التور کی سرپر کو دیگی اکیڈمی آف نیچرل سائنسز، فیلڈ بیلیفیا میں سیلانیوں سے پڑ تھی۔ ہر شخص اپنی علیحدہ مشین سے چلنے والی کاریں سوار تھا۔ بے آواز بڑبڑانے کے پتوں پر وہ ہر صحت کے درمیان چل رہے تھے اور ہر حادثہ قوتی شے کو جو وہاں ٹائٹش کے پے رکھی گئی تھی، ٹھوڑی ٹھوڑی دیر تک رک کر دیکھتے جاتے تھے۔ ایک شخص اپنے چھوٹے لڑکے کے ہمراہ سیر کر رہا تھا۔ لڑکا اپنی علیحدہ کاریں تھا اور باپ علیحدہ۔ لڑکا دنیا کے عجائب دیکھ دیکھ کر حیرت زدہ ہوا جاتا تھا اور باپ اپنے بچے کے سوالات اور استفسارات کے جوابات دینے میں نہایت دل چسپی لے رہا تھا۔ دیکھتے دیکھتے لڑکے نے اپنی کار ایک گلاس کیس کے سامنے ٹھیرائی۔ ٹھوڑی دیر تک نہایت غور سے گلاس کیس کے اندر رکھی ہوئی چیزوں کو دیکھتا رہا۔ بالآخر اس نے اپنے باپ سے پوچھا،

”اس میں یہ کیا ہے اباجان؟ یہ تو ہمارے ہی جیسے معلوم ہوتے ہیں۔ بس کچھ تنہیت بدلی ہوئی ہے۔“

”بیٹا یہ پیدلیوں کا خاندان ہے یہ کافی بڑا لڑکا ہے۔“

”کے لوگ ہیں۔ مجھے تو تمھاری دادی نے ان کے متعلق بتایا تھا وہ کہتی تھیں سو سال پہلے یہ خاندان آؤر نک کی پہاڑیوں میں گولی سے ہلاک کیا گیا تھا۔ ان کے متعلق یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ دنیا میں بس یہ آخری خاندان تھا۔“

”افسوس“ لڑکے نے ذرا ہستہ کہا: اگر ان میں سے کچھ لوگ بھی ہوتے تو میں آپ سے درخواست کرتا کہ ان کے بچوں

لعت تھا۔ جب موٹروں کے شیشوں پر پیدلیوں کے حملوں کی کوئی انتہا نہ رہی تو نیویارک کا ایک گلاس سینٹر جس کے متعلق شیش کی پیدوار و رکھت پر نگراں کرنا تھا، سینٹر جمپر میں اٹھا اور جمپر کی توجہ اس بڑھتی ہوئی بے ہودگی کی طرف حسب ذیل الفاظ میں مبذول کرائی :-

”وہ نسل جس کی نشوونما کر گئی جو اسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اسے مٹ جانا چاہیے اور خود مٹے تو مٹا دینا چاہیے۔ صدیوں سے انسان مانگوں کے بجائے پتوں پر چل رہا ہے اور آج اس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ مشینری کو ادھ کمال تک پہنچا دیا ہے۔“

یہ پیدل گھٹنے والے جنھوں نے پتوں اور مشین پر چلنے کے اپنے خلقی حق کو نہیں سمجھا اور اس سے تجربہ نہ لے اعتنائی برتی آج نہ صرف شاہراہوں پر پیدل گھٹنے پراصر کر رہے ہیں، بلکہ موٹروں اور مشین پر چلنے والوں کے برابر حقوق کا مطالبہ کر رہے ہیں صبر برداشت کی بھی ایک حد ہوتی ہے۔ اس حد کے گزرنے کے بعد وہ غوی کے بجائے عیب بن جاتا ہے۔ چنانچہ ان پیدلیوں کے وجود پر ترس کھانے کا وقت گزر گیا۔ ان کے معاملے میں مزید پھیل دینا سانپ کو استین میں پالنے کا مادہ ہو گا۔ ان پیدلیوں کے لیے اب کچھ نہیں کیا جاسکتا جو حرکات ان سے سرزد ہوتی ہیں ان کا شدید تقاضا ہے کہ ان کو جلد از جلد فنا کے گھاٹ اتار دیا جائے تاکہ موجودہ بے اطمینانی کا دوزخ نہ ہو اور ملک میں ہر جگہ امن و اطمینان کی فضا کا دوزخ دور ہو جائے۔ ان وجوہ کے بنا پر میں چاہتا ہوں کہ ”استیصال پیدلی ایکٹ“ پاس کر دیا جائے۔ اس کی رو سے جو پیدلی بھی جہاں کہیں پولیس کو نظر آئے گا اسی لمحہ جان سے گزرا دیا جائے گا۔ آخری مردم شماری کے اعداد شمار کو دیکھتے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے ملک میں ان موڈی جانوروں کی تعداد کل ۱۰۰ ہزار سے زائد نہیں ہے۔ اور مغربی ریاستوں میں ان کی تعداد نسبتاً زیادہ ہو جاتی ہے۔ میں فخریہ بیان کرتا ہوں کہ میرے علاقے میں آج ایک بھی پیدلی زندہ نہیں ہے۔ کل تک تو ایک باقی تھا۔ لیکن اس کے متعلق بھی کل شام ہڈیہ مارا اطلاع آئی ہے کہ اسے ایک موٹر بانے پکڑ کر مار ڈالا۔ وہ شاہراہ پر گزر رہا تھا اور بیان یہ کیا جاتا ہے کہ ریگستا ہوا اپنی بیوی کی قبر کی زیارت کے لیے جا رہا تھا۔ حق کیس کا! ہمارے نیویارک میں بھلا آج کل کوئی بد نصیب پیدلی نہیں ہے۔ لیکن بہر حال دوسری ریاستوں کی جہاں بد قسمتی سے یہ مخلوق ابھی کافی تعداد میں پائی جاتی ہے، مدد کرنا ہمارا سب کا

میں سے میرے کیلئے کے لیے لائیے۔

”اب ان میں سے کوئی نفر بھی باقی نہیں ہے۔“ باپ نے کہا۔ ”سب دم کھپ گئے۔“

یہ شخص سمجھ رہا تھا کہ وہ اپنے بچے سے بچ بول رہا ہے۔ حالانکہ جو کچھ اس نے بتایا اس کی معلومات کی حد تک تو صحیح ہو سکتا تھا لیکن فی الواقع غلط تھا۔ اس لیے کہ ابھی کچھ بعد اوسیدیلوں کی باقی تھی اور ان کا سردار آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتہ تھا جس نے ببارکا پر کھڑے ہو کر کئے دکھا دکھا کر اپنے جوش انتقام کا اظہار کیا تھا۔ انسان کی یہ ہیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کے ناموافق گرد و پیش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود یہ خاندان زندہ رہا۔ ہر چندان کی تعداد کم تھی اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے بھی محروم تھے لیکن ان سب دشمنوں اور مصائب کے باوجود انھوں نے اپنی زندگی کو بزرگوار رکھا۔ شکار پران کی گزر بسر ہوتی تھی۔ دولٹلیں اسی طرح گزر گئیں لیکن مہذب دنیا کو ان کے وجود کا پتہ بھی نہیں چلا۔ وہ اپنے خیال میں یہی سمجھتی رہی کہ پیدلیوں کا دنیا سے خاتمہ ہو چکا ہے۔ یہاں ان لوگوں نے خشکی میں اپنی چھوٹی سی ایک ریاست قائم کر لی۔ ان کی بانٹا عہدہ ایک ہتھیت انتظامیہ بن گئی۔ عدالتی نظام قائم ہو گیا۔ ان کا حاکم ہمیشہ رہتا تھا۔ اول وہ پیدلی خاندان کا آٹھ سالہ لڑکا نفرت کا بیچ اپنے دل میں لیے جوان ہوا۔ پھر اس کا بیٹا جسے بچپن ہی سے اس غرض سے تربیت دے کر جوان کیا تھا کہ وہ مشین سے نفرت کرے اور مشینیں چیزوں کو تباہ و برباد کرنے کی سعی و کوشش کرے۔ پھر اس کا پوتہ اسی آبائی نفرت کو ورثہ میں لے کر دنیا میں آیا۔ وہ عاقل و ہوشیار تھا اور منکر بھی تھا۔ اس کے بعد اس کا پڑپوتہ جانشین ہوا۔ اس کا نام ابراہیم ملر تھا۔ اس کو تین لڑکوں کی نفرت بھی سہ آنند ہو کر ملی تھی اور موٹر بازوں اور مشین فدا ہونے کو تباہ کرنے کے لیے اس کے جھٹے میں تفکر زندہ رہی کافی آیا تھا۔ پیدلیوں کی اس بستی کی صدارت جو اوزرک کی پہاڑیوں میں پنہاں تھی ابراہیم ملر کو ورثہ میں ملی تھی۔ وہ علمدہ رہتے اور تہذیب جدید کو منقطع تھے۔ لیکن جاہل نہ تھے۔ وہ تعداد میں شیک کم تھے لیکن نہایت ماحل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے۔ سب سے پہلا کھپ جو پیدلیوں کا وہاں جا کر آباد ہوا تھا، ان میا بڑے شاندار قسم کے لوگ تھے۔ ان میں موجود بھی تھے۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے۔ محب وطن بھی تھے اور ایک قانون و فقہ کا ماہر

بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنے علم کو نہ صرف باقی رکھا بلکہ اور مزید ترقی دی اور اپنی آئندہ نسل میں پھیلایا۔ وہ زراعت کرتے تھے۔ جنگلوں میں شکار بھی کرتے تھے۔ ندیوں اور دریاؤں میں ٹھیکہ ل بھی پکڑتے تھے اور ان سب کاموں کے ساتھ ساتھ جو محنت اور لیبارٹری میں انھوں نے جنگل ہی میں بنائی تھیں۔ اس پر بھی کام کرنے لگے تھے۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وہ وقتاً فوقتاً حسب ضرورت اپنے پاؤں باندھ کر دشمن کی سر زمین میں جا کر کے لیے بھی جلتے تھے۔ اپنے کچھ آدمیوں کو انھوں نے بچپن ہی سے اس مقصد کے لیے تربیت دی تھی تاکہ وہ مہذب دنیا میں جا کر وہاں کے حالات و واقعات سے ان کو باخبر رکھیں اور ان میں باسانی موٹر بازوں کی طرح رہ سکیں۔

گویا یہ ایک نوآبادی تھی جس کے ہر فرد کا ایک ہی مقصد زندگی تھا۔ اور ایک یونین تھی جس کے ہر ممبر کا نصب العین محض ایک ہی تھا۔ اسی ایک نصب العین کا ساری بستی میں چرچا تھا۔ بچے تھلا تھلا کر اسی کو ایک دوسرے سے کہتے تھے، مدر سر کے بچے اسی ایک مقصد کا دوسرے میں ذکر کرتے تھے۔ چاندنی راتوں میں نوجوان اپنی تفریح کے لمحات میں بھی اسی کی رٹ لگاتے رکھتے تھے۔ لیبارٹریوں کی درودیا اپنی جلی حروف میں کندہ تھا۔ بوڑھے اپنے بچوں کو اپنے گرد جمع کرتے اور ان سے اسی ایک مقصد کے لیے قسم لیتے تھے۔ غرض بستی کی ہر حرکت اسی ایک غایت کی جانب تھی کہ ”ہم ایک روز واپس جائیں گے“ بلا امتثال ان کے ایک ایک بزرگ کو دوسرا دھونڈ کر خشکی و وحشی جالوزوں کی طرح ہلاک کیا گیا تھا اور بغیر رحم کھائے انھیں کیڑے کھوڑوں کی طرح فنا کر دیا گیا تھا۔ اس سلوک پر ان کے دلوں میں اس مشین پر دوڑنے والی مہذب و نیلے بستی بھی نفرت ہوتی کم تھی لیکن نہیں وہ ان سے انتقام نہیں لینا چاہتے تھے بلکہ وہ اپنی آزادی چاہتے تھے۔ ان کی آرزو یہ تھی کہ ان کو آزادی کے ساتھ شہروں میں رہنے کا حق دیا جائے اور جہاں وہ چاہیں آجاسکیں۔ کسی قسم کی پابندی میں جکڑے ہوئے وہ نہ ہوں۔ تین نسلوں تک اس نوآبادی نے اپنے وجود کو چھپائے رکھا وہ زندہ رہے تو اسی ایک مقصد کے لیے اور جان دی تو اسی ایک مقصد کے لیے۔ اب وقت آگیا تھا کہ وہ اپنی اس آرزو کو عملی جامہ پہنائیں۔ جو ان کی خواہشات ہیں انھیں بروئے کار لائیں۔ اس آئنا میں موٹر بازوں کی دنیا نے بھی بڑی ترقی کر لی تھی۔ وہ شدید قسم کے۔ دہ پرست ہو چکے تھے۔ اور اپنی خود غرضانہ

صافی



حکیم ڈاکٹر اور وید صاحبان نے متفقہ طور پر تسلیم کر لیا
یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے اپنے مریضوں کو
صافی دکھاتی ہو۔ اتنی موثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا، اور بوڑھا
طرزون: ہندوستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود

ی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیح معنوں میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ ”طرزون“ خاک پاک ہند کی ایک بوٹی
جاتی ہے اور اسے قوت دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل
باری کا کمال ہے۔ ”طرزون“ گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر کو زائل کر دیتی ہے۔
نرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں جو اس کے اثرات کو قائم رکھتے
بلج کرتی ہو اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، گردوں، آنتوں اور کلیوں کے نظام کو درست کرتی ہے۔ خون اور
مارش کن، کن، بھیڑ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چھپک، کھی جگہ سے پیپ نکلنا، یہ سب خون او
ہرانا قبض: آنتوں میں اگر پاخانہ رُک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ غمنا
ہیں رہتی۔ دوسرے تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پنی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔ موسم کی
ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ ایسا ہو گا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرم
موقعوں پر تن درست اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔ خون صاف اور چہرہ گلا
نوعوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے۔ یحس کی موت ہو۔ مگر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر
کرنے پرتے ہوئے بہت جسم بزرگ کرے گی۔ ہمدرد ہمدرد ایسے موقعوں پر سونے پر سہا۔

ہندوستان میں ہر جگہ اسٹاکسٹوں کی ضرورت تھیں اناطلطیہ کیجیے۔

ان صاف کرنے کی سب سے بہتر تدریجی دوا

یہ صدی کی ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنے والی ملکی

اور غیر ملکی دواؤں کو قطعاً پیچھے چھوڑ دیا ہے

”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید موثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔
ملکی کام مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں مہینوں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن
ن عورت و مرد سب اسے طبیعت سے استعمال کر سکتے ہیں۔

جو یورپ و امریکا کی اچھی سے اچھی ترقی دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی
دوا ہے۔ تجربات اور اثرات نے ثابت کیا ہے کہ طرزوں کا اثر براہ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً شریک
نہیں اور متحد بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ”طرزوں“ ہمدرد دریافت، صافی کا بڑا اہم جزو ہے۔

لیجے سائنس کی مدد سے لیپورٹری میں اس کا جزو موثر اثر کرنے والا حصہ، کمال محنت سے حاصل کیا گیا ہوا اور پھر اسے
یا اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنہیں طرزوں فنا کرتی ہے، قدرتی راستوں (پیشاب، پاخانہ) سے
کی بیماریاں:۔۔۔ جہاں سے، دوا چنبیل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے

ملکی بیماریاں ہیں۔ ان کیلئے صافی۔ صرف صافی استعمال کرنی چاہیے۔

بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے طبیعت صاف

بریلیاں:۔۔۔ ایک موسم جاتا ہے، دوسرا اس کی جگہ آتا ہے یہ دستور

ن رہنے لگتی ہے۔ دل اچاٹ اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے

ج:۔۔۔ نرم و نازک چہرے پر جب جہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے

کو نہ بھولیے۔ یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو صحت کو ختم

کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ (علم)

مینجر ہمدرد دوا خانہ لیپورٹری، دہلی



زندگی میں بہت دُور نکل گئے تھے۔ اشتراکیت نے عوام کو ضرورتاً زندگی کی تقریباً سب آسائشیں فراہم کر دی تھیں لیکن انوس کر مسرت و خوشی جس شے کا نام ہے اس سے ان کی زندگیاں بیکر خالی تھیں۔ سب آرام سے رہتے تھے۔ ہر شخص کی کچھ نہ کچھ آمدنی تھی ہر شخص کو رہنے کے لیے گھر کھانے کے لیے نڈا اور پینے کے لیے کپڑے میسر تھے۔ لیکن سب میں یکسانیت تھی۔ جس قسم کی چیزیں میرے پاس تھیں بالکل اسی قسم کی چیزیں تمہارے پاس بھی تھیں۔ کنکریٹ کے مکان تھے چولاکھوں کی تعداد میں ایک ہی مرتبہ بنوا دیے گئے تھے۔ ان میں تنوع کا نام و نشان نہ تھا۔ کاغذ کے کپڑے ہوتے تھے جن پر پانی کوئی اثر نہ کر سکے۔ یہ بھی سب ایک ہی ڈیزائن کے ہوتے تھے۔ ان میں بھی گونا گونا گوتہ تھی۔ ہر شخص کو چار سو ٹ سالانہ کے حساب سے ملے تھے اور غذا اینٹوں کی شکل میں ملتی تھی۔ اس اینٹ میں وہ تمام غذائی عناصر موجود ہوتے تھے جن کے بل پر زندگی زندگی کا دار و مدار ہے۔ ہر اینٹ پر حراروں کی تعداد کی مہر لگی ہوئی تھی۔

صدیوں سے سائنس دان اس جہت میں کام کر رہے تھے بالآخر مددوں کی مرمت کا نتیجہ اس شکل میں نکلا کہ تمام زندگی یکساں ہو کر رہ گئی اور سارے کاموں کی انجام دہی بس مین و بالے پر موقوف ہو کر رہ گئی۔ لیکن یہ زندگی مسرت کی زندگی سے کوسوں دور تھی اس میں اعصاب اور ہاتھ پیروں سے کام لینے کی کہیں بھی گنجائش نہ تھی۔ مشین نے انسانیت کو کنکریٹ کر رکھ دیا تھا۔ گرمی میں تولوں کو تو تھوڑا بہت پسینہ آجاتا تھا۔ انیس صدیوں سے لوگ اسے بھی غیر ضروری سمجھنے لگے تھے۔ بلکہ جو دار و پاکی اور زیادہ تہذیب طبقہ تھا۔ اس کے ہاں تو پسینہ آتا تہذیب سے گری ہوئی ملازمتوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ محنت و مشقت اور ہاتھ پیر ہلا کر کام کرنے کے لیے لخت میں جتنے بھی الفاظ تھے انہیں متروک الاستعمال سمجھا جلتے لگا۔ لوگوں کی زندگیوں میں مسرت کی لہر ناپید ہو چکی تھی۔ ہر گول پریشانی رفتار کو بھی ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھایا جاسکتا۔ انیسویں میل فی گھنٹہ سے دائرہ کوئی مشین سڑاک پر نہیں سکتی تھی۔ اس اہتہد سے بھی موٹر بازوں کی خواہشات کو دکام تک گئی۔ اس کے علاوہ کچھ دوسری صدی میں بھی تھیں وہ نہ توڑ سکے۔ نہ زمان و مکان وہ فوں اپنی جگہ قائم تھے۔ انہیں دن کی روز افزوں شہنی ترقی بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا سکی۔ نہ مکان بھی کی حد بندیاں ٹوٹیں اور نہ زمان بھی کی مسجدوں کو پار کیا جاسکتا۔

اس کے علاوہ ہر شخص کے خون میں سمیت دز ہر پے مادے گردش کر رہے تھے۔ اس لیے کہ تمام فضا اور کڑھ ہوائی

گیسولین اور پٹرول کے بخارات سے ملوث رہتا تھا اس پر مستزاد یہ چیز بھی کہ پسینہ کے ذریعہ سیم کے فاسد مادوں کا اخراج تقریباً بند ہو چکا تھا اور ہاتھ پاؤں نہ بٹنے کی وجہ سے خود پسینے کا وجود ہی بند ہو چکا تھا۔ جدید کے لیے محل نظر بن کر رہ گیا تھا۔ ان کے کام کی نوعیت ہی بدل چکی تھی۔ ایک انسان کو اپنی معاش کے لیے زیادہ سے زیادہ دو تین گھنٹوں سے زیادہ مصروف نہیں رہنا پڑتا تھا۔ وہ بھی اس طرح کہ کچھ گھنٹہ کارخانہ میں کر سکی پر بیٹھ کر نوادیس یا دفتروں میں کام دیکھ لیا۔ اسے کبھی تھکنے کی نوبت نہیں آتی تھی۔ جب تھکے نہیں تھے تو نیند کے گھٹنے بھی خود بخود کم ہو گئے۔ کام اور نیند سے جو اوقات بچتے اس میں موٹروں میں ٹیکہ کر ادھر سے ادھر اور ادھر سے ادھر کرتے پھرتے۔ چھوٹے سے چھوٹے بچے تک کو مشین میں بھجایا جاتا وہیں وہ بٹے اور وہیں پرورش پاتے۔ گھر کا نام و نشان مٹ گیا۔ بس گھر سمجھو یا بازو جو کچھ تھی ان کے لیے موٹر اور مشین تھی۔ سوسائٹی کی بنیاد نظریہ اشتراکیت پر تھی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ برطانیہ آرام سے گزر رہا تھا۔ جرم کا وجود تو نظریہ برائٹنٹ پر عمل درآمد ہونے کے بعد سے بالکل مٹ چکا تھا۔ برائٹنٹ نظریہ یہ تھا کہ پوری آبادی میں ۲ فی صدی ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو اگر باقی آبادی سے عمدہ رکھا جائے یا آخرت کر دیا جائے تو ایک ہی نسل میں جرم کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جب شروع میں برائٹنٹ نے یہ نظریہ پیش کیا تو لوگوں نے اسے شہ کی نظروں سے دیکھا۔ لیکن رفتہ رفتہ شہ دور ہو گیا اور اس کے بعد ہر اس شخص نے اسے لیبک کہا جو اس کی زد میں نہیں آتا تھا۔ سوسائٹی کی بنیاد تو بے شک نظریہ اشتراکیت پر تھی۔ لیکن اس سے یہ نہ سمجھنے کا کہ وہاں امیر و غریب کا وجود مٹ گیا تھا۔ بنیں، امیر و رئیس اس کے باوجود بھی موجود تھے۔ اور اصل میں پوری ریاست کی باگ ڈور بھی چند رؤساء کے ہاتھوں میں ہوتی تھی جس طرح اوجس طرف وہ چلانا چاہتے تھے سب جانوروں کی طرح اسی طرف چلتے تھے۔ کسی کی مجال نہیں تھی کہ ان کے حلفان لب کٹھنچی کا تصور بھی کر سکے چنانچہ اس وقت امریکا میں ہسٹریکلائڈ اور دوسرے تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بری طرح چھائے ہوئے تھے۔ ان کی جاگیر جہاں وہ رہتا ہے ۳۰ میل کے رقبہ میں ۲۰۰۰ فٹ کی فولادی دیواروں سے احاطہ بند تھی۔ اکتے و گے ہی کو اس کے اندر جانے کا شرف حاصل ہوا ہوگا۔ وہ اس قدر روپے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ تمام ملک ان کے اشارے پر ناپا تھا۔ امریکا کے صدر کا انتخاب ان کے اشاروں پر ہوتا تھا

وہ جس کو چاہتے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ جہاں یہ صورت ہو تو ظاہر ہے کہ وہ اپنے آپ کو صدر امریکہ سے بھی درجے میں بلند سمجھے گا۔ ان کے دشمن کہتے تھے کہ ان کی اس قدر دولت کا راز یہ تھا کہ انھوں نے فورڈ اور روک فیلڈ خاندانوں میں شادیاں کی تھیں۔ بس اس سے دولت مند ہو گئے لیکن فی الواقع یہ خیال ان کا غلط تھا اور محض حسد اور کینہ کی پیداوار تھا۔ ہیلر بڑے بڑے میٹکوں کے مالک تھے فیکٹریوں اور بڑے بڑے دفاتر کی عمارتیں ان کی ذاتی ملک تھیں۔ امریکہ کا صدر اور عدالت عالیہ کے جج وغیرہ سب ان کے غلام تھے ان کے قبضہ میں ایک اور جیسی تھی جس کا تذکرہ کبھی ویسے سنا نہ اخبارات میں پڑھا۔ اس خاندان کا ایک ہی بچہ تھا اور وہ پیدل چلتا تھا۔

ولیم ہنری ہیلر ایک کروڑ پتی شخص تھا۔ جب اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیوی کے ہاں ایک جیتی جاگتی لڑکی پیدا ہوتی ہے تو اس نے دیوتاؤں سے وعدہ کیا (اگرچہ اسے کچھ نہیں معلوم تھا۔ کہ وہ دیوتاؤں ہے، کہ میں کم سے کم ایک گھنٹہ اس بچی کی دیکھ بھال اور تربیت میں صرف کروں گا۔ کچھ ماہ تک تو اس بچی میں کوئی غیر معمولی بات دیکھنے میں نہیں آئی۔ اگرچہ ابتدا ہی سے اس کی ٹانگوں کو دیکھ کر تمام نرسوں اور آیاؤں نے ایک زبان ہو کر کہا تھا کہ اس بچی کی ٹانگیں بڑی بد صورت اور بھدی ہیں۔ اس کا باپ تو یہ سمجھ کر خاموش ہو رہا کہ ٹانگیں تو سب بچوں کی بد صورت اور بھدی ہی ہوتی ہیں۔ ان کا کیا ذکر کرنا!

جب وہ بچی ایک سال کی ہوئی تو بچی نے کھڑے ہونے کی کوشش کی۔ اوہ ایک آدھ قدم بھی چلنا شروع کیا۔ یہ اس کو مگی نظر انداز کر دیا گیا کہ بچہ سے شروع شروع میں کچھ ماہ اگر اپنی ٹانگوں پر کھڑا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بلکہ ہر حال اس کی یہ عادت تھی خراب اور اسے چڑاتا چاہیے تھا۔ لیکن اس بچی کے باپ نے نرسوں کو یہ ہدایات دے رکھی تھیں کہ ہر بچہ کی اپنی علمی و ایک شخصیت ہوتی ہے، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ جو کچھ یہ کرے اسے کسے دو۔ روکو نہیں۔ اس معاملہ میں اس نے نرسوں کا اعتبار نہیں کیا بلکہ اپنے ایک پرائیویٹ سکرٹیری کو ان نرسوں کی نگہبانی کے لیے متعین کر دیا۔ اور حکم دیا کہ بچی کے متعلق روزانہ رپورٹ دی جائے۔

بچی بڑھی اور بچپن کی زندگی سے نکل کر لڑکپن میں قدم رکھا۔ اب بچی کو مارگریٹا کے شاندار اقامے پر بھرا جائے لگا۔ جیسے جیسے وہ بڑھی گئی اس کی ٹانگیں بھی اسی مناسبت سے

بڑھتی گئیں۔ اور جتنا زیادہ وہ ان سے کام لیتی چلتی پھرتی۔ اتنی ہی زیادہ وہ مضبوط اور توانا ہوتی گئی وہاں اس کی مدد کرنے والا کوئی نہ تھا۔ اس لیے کہ بڑوں میں وہاں کوئی بھی اس قابل نہ تھا۔ کہ پیدل چلتا اور اس کے لیے نمونہ بنتا۔ لیکن بغیر کسی کوچنگ دیکھے اس نے چلنا سیکھ لیا۔ نہ صرف یہ کہ وہ چلنے کو پسند کرتی تھی بلکہ جب اس کے قریب بیٹھیں لائی گئی اور اسے اس میں بیٹھنے کی ترغیب دی گئی تو اس نے اس پر سخت اعتراض کیا اور بتائی کہ بچے کی طرح ناراض ہو کر ایک پیچ ماری کہ اسے میرے پاس سے لے جاؤ۔ اس نے نہ صرف یہ کہ کمر لیٹھوئی مٹھو کو پسند نہیں کیا بلکہ وہ سرے کی موٹر میں بیٹھتی بھی نہیں جب اس کا لڑکپن بھی گزرنے لگا۔ اور لڑکی میں سن بلوغ کے آثار ہو رہا ہوئے لگے تو سیکرٹری کو بڑی فکر ہوئی کہ اس بچی کا اب ہو گا کیا؟ اس نے اپنی لڑکی کی ٹانگوں کے سلسلہ میں ہر شخص سے جو اس صورت حال سے واقف تھا مشورہ کیا۔ سیکرٹریہ تو چاہتا تھا کہ اس کی لڑکی کی شخصیت کو نشوونما ملے۔ لیکن وہ اسے اس حال میں دیکھتا نہیں چاہتا تھا کہ ساری دنیا کے لیے نمائش بن کر رہ جائے۔ چنانچہ اس نے علم الکھصاب اور علم فشریح کے ماہروں۔ ماہر نفسیات و ماہرین تعلیم اور بچوں کی نفسیات و بڑاؤ کو سمجھنے والے عاملوں کی ایک کانفرنس بلائی۔ مارگریٹا کو دیکھنے کے بعد اس بات پر تمام کے تمام متفق تھے کہ یہ بچہ جلدی کا قابل رحم کیس ہے یعنی یہ کہ اس لڑکی نے اپنے پیدل چلنے والے اجداد سے مشابہت پائی ہے۔ گویا اسے وہ روگ لگا ہے جو اس کے آباء و اجداد میں پایا جاتا تھا۔ چنانچہ انھوں نے اس کی پیدل چلنے کی بیماری کو پُرکھار گنا بتایا۔

علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ان ماہرین کی جانب سے آئیں۔ کسی نے کچھ بتایا کسی نے کچھ۔ ایک صاحب نے یہ تجویز پیش کی کہ اس لڑکی کے کھنچے توڑ دئے جائیں تاکہ آئندہ یہ کھڑے ہونے کے قابل ہی نہ رہے۔ یہ تجویز سن کر سیکرٹری کو اس قدر غصہ آیا کہ اس نے ان سب ماہرین سے نہایت درشت لہجہ میں کہا کہ میری لڑکی کے کھنچے توڑنے سے پہلے آپ سب جہنم واصل ہو جائیں گے اس نے انھیں لڑکی کے متعلق عام ہیڈک میں چڑھا کر لے کر منع کیا اور اس سلسلہ میں ان کو کافی روپیہ بھی دیا تاکہ وہ خاموش رہیں۔ اس نے انھیں جہنم واصل ہونے کو تو کہہ دیا لیکن اسے خود جہنم کے متعلق کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ کونسا مقام ہے اور کہاں ہے۔ البتہ کوئی چیز اس کے تحت الشعور میں تھی کہ اس جگہ کی ادائیگی کے بعد اس کے دل کی بھراس نکل گئی۔ جیسے کسی کو دہائی

لیکن یہ کیا حرکت ہے؟ اس کا کوئی خاص نام ہے یا بس یوں ہی ایک جسمانی حرکت ہے؟

”نہیں اسی تصویر میں اس حرکت کا نام بھی لکھا تھا۔ اسے قلابازی کہتے ہیں۔“

”آخر اس حرکت کا کچھ مطلب بھی ہے۔ یہ اسے کرتی کیوں ہے؟“ ہیلر نے جوابی لڑکی کو یہ حرکتیں کرتے دیکھا تو غریب کو مارے شرم کو پسینہ چھوٹ پڑا۔

”اگر اور لوگ کہیں اسے یہ حرکت کرتے دیکھ لیں تو میں سارے ملک میں مضحکہ خیز بن کر رہ جاؤں گا۔“

”جی ہاں۔ سب تو یہ واقعہ۔ لیکن آپ اپنے اثر و قوت سے کام لے کر اسے عام ہونے سے روک سکتے ہیں۔ لیکن آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟“

”نہیں۔ میں نے تو کبھی دل چسپی لی نہیں۔ لیکن اتنا جانتا ہوں کہ انقلابی امریکیوں کی اولاد میں سے ہوں۔ ایک کتب فروش نے ہمارے خاندان کی پوری ہسٹری طبع کرائی ہے۔ میں نے تو اسے ابھی تک یہ بھانپا نہیں اور ان کا خدات کو کبھی نہیں پڑھا جو وہ مجھ سے دستخط کر اکر لے گئے تھے۔ اس سلسلہ میں جتنا روپیہ ان لوگوں نے طلب کیا میں نے دے دیا۔“

”تو آپ کا سلسلہ نسب انقلابی امریکیوں سے ملتا ہے! اچھا وہ کتاب کہاں ہے؟“

ہیلر نے گھنٹی بجائی۔ اس کا پرائیویٹ سکرٹری اپنی چھوٹی سی موٹر چلتا ہوا انڈر آیا۔ اور کتاب لانے کے سلسلہ میں حکم احکام لے کر واپس چلا گیا۔ کتاب آگئی۔ اس بوڑھے پروفیسر نے بڑے اشتیاق سے کتاب کو کھولا اور پڑھنے لگا۔

”کہے میں بالکل خاموشی تھی جو کچھ آواز و شور تھا وہ باہر بجتی کے کیسلے کی وجہ سے تھا ورنہ کہے کے اندر مکمل سکوت تھا۔“

”اچانک بوڑھے پروفیسر نے کتاب پڑھتے ہوئے کھد بالکل صاف ہے۔ آئیہ کی طرح صاف۔ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام کون تھا۔ پورا نام ابراہیم کون تھا۔ وہ قصبہ بیلٹن کے رہنے والے تھے ان کی والدہ کو اٹلانٹینڈ میں رہنے کا حکم تھا۔ وہ بڑے مذہبی قسم کے پیدایوں میں سے تھے اور کار میں سفر کرنے سے انھیں سخت نفرت تھی۔ پھر صدیاں قبل تو خیر ہر شخص پیدای ہی تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن انھوں نے ابراہیم کون سے شادی کر لی۔“

مزا دینے اور بدلہ لینے کے بعد انسان خسوس کرتا ہے۔

روپے لے کر وہ سب کے سب رخصت ہو گئے سوائے ایک صاحب کے جو اس ہلکے کو سننے کے باوجود بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلے۔ اب ہیلر اور یہ بوڑھا شخص ہی کمرے میں رہ گئے تھے لڑکی باہر دھوپ میں کھیس کود رہی تھی۔ ہیلر نے جو ان حضرت کو دیکھا تو بگڑ کر کہا۔ ”ہیں آپ ابھی تک یہیں بیٹھے ہیں؟ میں نے تو آپ سے بھی کہا تھا کہ جہنم میں جاؤ۔“

”میں کیوں کر جاؤں؟“ اس شخص نے نہایت گرمی سے جواب دیا۔ ”وہ لوگ تو آپ کے گھر سے چلے گئے۔ بغیر آپ سے یہ دریافت کرنے کے کہ جہنم کہاں ہے؟ لیکن میں تو یہ معلوم کرنے بغیر نہیں جاؤں گا کہ جہنم کہاں واقع ہے تاکہ آپ کے حکم کے مطابق میں وہاں جانے کی کوشش کروں۔ ہماری آبدور کشیتوں نے سمندر کی تہ کو دھکیل نیچے جا کر دریافت کر لیا۔ ہمارے ہوائی پہاڑ سیاروں کے قریب تک پہنچ گئے۔ ایورسٹ کی چوٹی کو ہم نے فتح کر لیا۔ ان سب جگہوں کا حال تو ہم پڑھتے ہیں۔ میں ان کے متعلق کچھ نہ کچھ معلوم ہے۔ لیکن جہنم کا حال کہیں دیکھنے میں نہیں آتا۔ کچھ صدیاں گزریں مابین دیہات بنائے تھے کہ جہنم وہ مقام ہے کہ جہاں گنہگار مرنے کے بعد جاتے ہیں۔ لیکن جس وقت سے برائنٹ کے نظریہ کے مطابق آبادی کے ۲ فی صدی حصہ کو آخستہ اور علیحدہ کر دیا گیا ہے گناہ کا ارتکاب ہی ختم ہو گیا۔ لیکن معاف کیجیے آپ کی یہ دولت ثروت اور بے پناہ دبدبہ و قوت جب اپنی اس غیر معمولی ٹانگوں والی لڑکی کو دیکھتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ جہنم کے بہت ہی قریب پہنچ گئے ہیں۔“

”لیکن پروفیسر واقعہ یہ ہے کہ یہ سچا ہے ذہن ہیلر نے احتجاج کیا یہ ابھی سات سال کی ہوتی ہے لیکن سائنس ہائٹ سکیل نے اسے پورا دس سال کا بتایا ہے۔ بس مجھے جس چیز سے وحشت ہوتی ہے وہ اس کی ٹانگیں ہیں۔ مجھے اپنی بچی پر فخر ہے۔ لیکن میں چاہتا ہوں کہ یہ دوسری لڑکیوں کی طرح ہو جائے اس صدمہ میں اس سے شادی کون کرے گا؟ بلاشبہ اس کا پیدل چلنا قطعی ناممکن ہے اور پرلے درجہ کی بدتمیزی بھی۔ ذرا دیکھو تو اسے یہ کیا کر رہی ہے؟“

”مارے بہت خوب اس بوڑھے آدمی نے کہا۔“ ابھی پرلے روز تین سو سال پہلے کی ایک کتاب میرے ہاتھ لگی تھی میں نے اسے پڑھا۔ اس میں تصویر تھی۔ جس میں بہت سے بچے بالکل اسی طرح کر رہے تھے۔“

نزلی

نزلی زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ بتا رہی ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلی زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی

ہمدرد دوا خانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کرتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر
ایجاد کار ہونا ضروری ہے

قیمت: فی شیشی (خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے

ہمدرد دوا خانہ دہلی

تارکاتپہ ہمدرد دہلی ٹیلیفون نمبر: ۵۵۸۸

مارگیر ٹا ہیملان کا نام تھا۔ اور آپ کے پر وادادیم ہیملر کی وہ ایک ہی بہن تھیں۔ وہ خود بہت آزاد خیال خاتون تھیں۔ جس وقت انھوں نے ابراہیم ہرست شادی کی تو ان کے خاندان والے ان سے ناخوش تھے اور ان کے لیے اس رشتہ کو پسند نہیں کرتے تھے اس لیے کہ ابراہیم ہرست کی بلوائیوں کا لیڈر تھا اور اپنی بلوائیاں میں متعدد بلووں کا ذمہ دار تھا۔

ابراہیم ہرست کی وفات کے بعد اس کی بیوہ مارگیر ٹا ہیملر اور اس کا آٹھ سالہ کلوتا لافا غائبہ پیدائش کے عام اثنا سال کے زمانہ میں مارت گئے۔ ایک پرانے خط میں جو مارگیر ٹا نے اپنے بھائی کو ابراہیم ہرست سے شادی کرنے سے قبل لکھا تھا۔ چند خطے نظر سے گزرے جن میں اس نے نہایت فخریہ انداز میں بیان کیا تھا کہ میں اپنی زندگی میں کبھی کار میں سوار نہیں ہوئی نہ آئندہ کبھی ہوں گی۔ خدا نے جب مجھے تندرست و سالمہ مانگیں دے دی ہیں تو میں انہیں استعمال نہ کر کے خدا کی ناشکری نہیں کروں گی۔ خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا شخص مل گیا ہے جو اس معاملہ میں میرا بھائیوں اور ساتھی ہے۔ اس کی بھی بی بی خواہش ہے کہ کار اور مشین پر جانوروں کی طرح اُڑنے اڑنے پھرنے کے بجائے وہ انسانوں کی طرح اپنی مانگیوں پر پھرے گا۔

کتاب کا یہ اقتباس پڑھنے کے بعد، پروفیسر نے ہیملر سے کہا: آپ کے پر واداد کی بہن مگر کی ہے۔ وہ خاتون مرتے مگر کی تھیں اس نے زمانے کے وقتی فیشن اور طوطیوں کا ساتھ نہیں دیا۔ آپ نے جی اس بچی کے سلسلہ میں فرمایا تھا کہ جب اسے خود رفتار گاڑی یا موٹر میں بٹھانے کی کوشش کی جاتی ہے تو اس پر تشبیح کے ایسے دوسرے پڑتے ہیں کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ جاتی ہے گویا اس میں وہی خلائی نفرت خود کو کرتی ہے۔ اب اگر آپ نے اس کے معاملے میں زبردستی کی تو آپ اسے مار ڈالیں گے۔ لیکن اس کی درشتی نفرت کو پسندیدگی سے نہیں بدل سکتے۔ بہتر یہی ہے کہ اس بچی کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے اور جس طرح قدرت اس کی نشوونما کرنی چاہے اسے ہونے دیا جائے۔ بہر حال کچھ بھی ہو رہے تو یہ آپ کی اپنی دوا کی قدرتا جو اس کی خواہش ہوگی وہی آپ کی ہوگی اس کو مانگیں استعمال کرنے دیں۔ غالباً یہ درشتوں پر چڑھے گی۔ دریاوں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔ (باقی آئندہ)

خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

گردن کی
ویریز



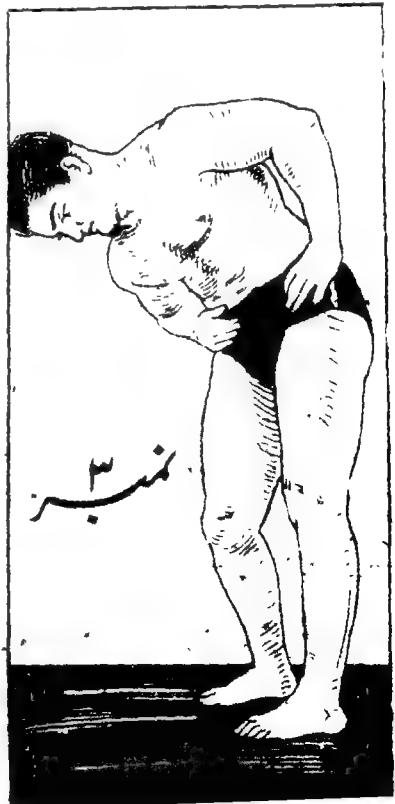
دورزش کمبراء:- پیٹ کے دل فرس پر لیٹ جائے اس طرح کہ بازو پہلو میں رہیں۔ پھر درمیانی حصہ جسم نیچے دھڑکوا اٹھائیے۔ اس طرح کہ سر اور بازو زمین پر گئے رہیں اور سر کا جی پیشانی نہیں بلکہ درمیانی حصہ فرش پر ٹکرا رہے جیسا کہ شکل ع سے ظاہر ہے۔ جب یہ پوزیشن ہو جائے تو ہاتھ کو ہموں پر رکھتے جائیں اور جسم کو پیروں سے سر کی طرف دوسرے پیروں کی طرف جھکولنا سادیتے رہیے جسم کے وزن کو گردن پر سہارے دے رکھتے جائیں گے تب گردن کے عضلات ٹھک جائیں تو تعمیر جاؤ۔

دور رس نمبر ۱۲۔ ایک کرسن ماسٹیل پر بیٹھے اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گدی پر کھڑے بیٹھے۔ پھر ان ہاتھوں سے نذر ڈال کر سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان لانے کی کوشش کیجیے اس طرح کہ سر تمام اتارے ہاتھوں کی اس کوشش کا مقابلہ کرتا رہے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۲۔ اس کے بعد پھر سیدھے بیٹھ جائے اور یہی حرکت دوبارہ کیجیے

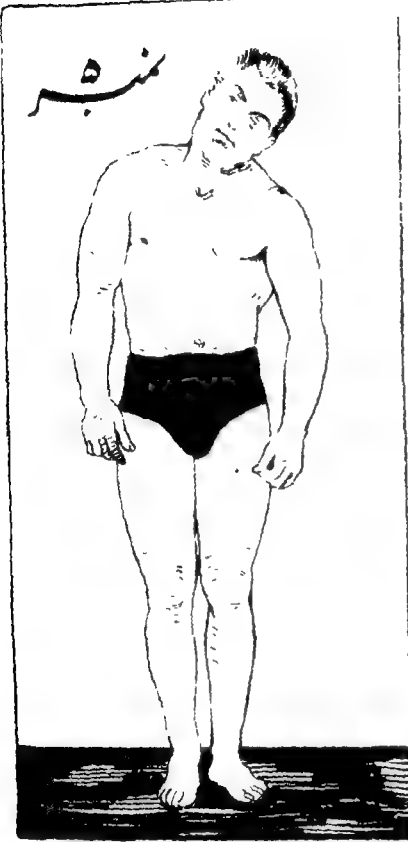


اس درزش کو اس وقت تک بے بہے جب تک تھک نہ جائیں۔ بہت زیادہ تھکنے کی کوشش نہ کیجیے۔

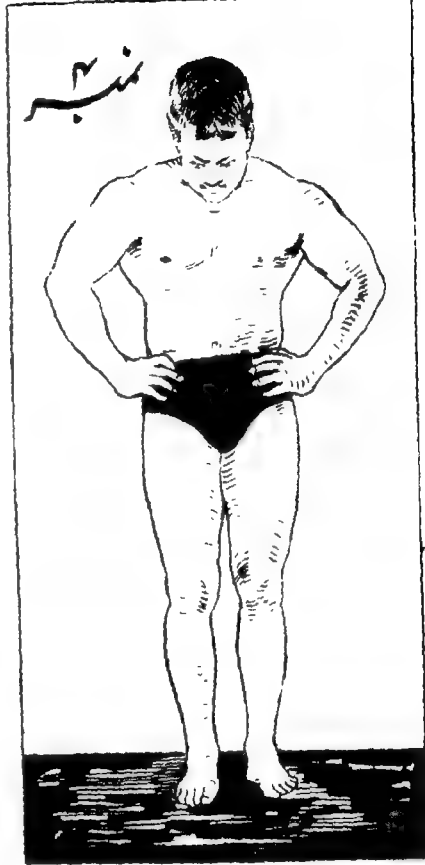
درزش نمبر ۱۷۷ - دیوار سے کوی تین فٹ کے قریب ہٹ کر بالکل سیدھ کھڑے ہو جائیے۔ پھر سرتا ہوا تھکا کہ وہ دیوار سے لگ جائے جیسا کہ شکل ۱۷۷ سے ظاہر ہے اس کے بعد بائٹھوں کو اپنے



کوہوں پر رکھے اور دائیں ٹانگ کو ذرا جھکولادے کمر سے دیوار کو حسب قوت دھکیلنے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح سے بائیں جانب ٹانگ کو جھکولادے کمر سے دیوار کو دھکیلنے کی کوشش کیجئے اور دائیں ٹانگ کی پوزیشن پر نظر رکھنے سے۔ ورزش اچھی طرح سمجھ میں آجائے گی۔ باری باری دائیں بائیں جانب جھکولادے کر کرتے رہیے۔ یہاں کہ بھک جائیں۔



ورزش نمبر ۵۔ بالکل اسی طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ جس طرح ورزش نمبر ۴ میں ہوئے تھے۔ اس کے بعد اپنے سر کو دائیں طرف اتنا جھکائیے کہ کان شالے سے لگ جائے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ اس ورزش کو بھی شروع میں ۵ مرتبہ کیا جائے ملاحظہ ہو شکل ۵۔



ورزش نمبر ۴۔ بالکل سیدھے کھڑے ہوئے اس طرح کہ آنکھیں سامنے رہیں اور ہاتھ کوہوں پر۔ اس کے بعد اپنی ٹھوڑی کو جھکا کر پہلے سینے سے لگائیے۔ پھر پیچھے لگائیے جہاں تک آپ لے جاسکیں۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ بڑھتی ہوگی۔ ملاحظہ ہو شکل ۴۔

قدرتی طریقوں سے صحت کیسے قائم رکھی جاسکتی ہے اور ان ہی طریقوں سے امراض کو کس طرح دفع کیا جاسکتا ہے، ان کی مکمل معلومات کے لیے ہمدرد و صحت کی اشاعت خاص قدرتی علاج نمبر پڑھیے۔ قیمت ۸، محصول ڈاک سہ کل اسٹیج کراچی ہی دفتر ہمدرد و صحت سے منگا لیجیے۔

سکت

افسانہ

از جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور
سے بیاہ کر دیا۔ نہ شکر کچھ کر سکا اور نہ مرد دھنی سے کچھ بن پڑا
دونوں کچھ مسموس کر رہ گئے۔

جب کہا رڈ ولی اٹھا کر لائے تو پٹیل وایوں نے
اسے ڈولی سے اتارا۔ مرد دھنی سہاگ کا شبانی چوڑا پہنے تھی
گھروایاں کچھ رسم رسوم ادا کر رہی تھیں۔ اچانک مرد دھنی کو غش
آگیا۔ غریب اس صدمہ کی تاب نہ لاسکی۔ پیشتر اس کے کہ کوئی
وید حکیم آکر دیکھے۔ اس کے دل کی حرکت بند ہو گئی۔ گھر میں کھرام
ہو گیا۔ اوپر سے مرد دھنی کی سہیلیاں جنہوں نے اسے ابھی بھی
کھلے لگا لگا کر رخصت کیا تھا بچتی چلائی آئیں اور اس عروس کو
موت کے آغوش میں دیکھ کر سینہ کوئی کرے لگیں۔ دوپہر ہونے
پوتے لاش مر گھٹ پہنچا دی گئی اور پردہت پاس مجھ کر اشلوک
پڑھنے لگے۔

ایک پرسکوت شام پھر مرگھٹ کا سنا، اور لاش کا قہر
پردہت کا دل جو بیٹھے بیٹھے گھبرائے لگتا، تو وہ ذرا بلند آواز سے
اشلوک پڑھنے لگتا، اور کبھی لاش کی طرف جو ایک سرخ کرپٹ
میں لٹی پتھروں پر رکھی تھی، دیکھ لیتا۔ اچانک اسے مرد دھنی
کا سینا کچھ اٹھنا بیٹھنا معلوم ہوا۔ پردہت کے صبر میں ایک
کپکپی سی پیدا ہونے لگی اور وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر لاش کی
طرف دیکھنے لگا۔ اس کے دیکھتے دیکھتے مرد دھنی نے ایک ہاتھ
بھی ہلایا۔ پردہت خوف زدہ ہو کر اٹھا اور دو چارت پر چڑھ
بٹ کر دیکھنے لگا۔ مرد دھنی لمبے لمبے سانس لے رہی تھی۔ پھر
وہ اٹھ کر بیٹھ گئی۔ پردہت نے دہشت سے ایک چنچ ماری
اور گاؤں کی طرف بھاگ گیا۔

رات ہو چکی تھی، سیاہ رات۔ بادل گرج رہے تھے
اور کچھ بوند باندی بھی ہونے لگی تھی۔ پٹیل اپنی کوٹھری میں بیٹھا
چار کٹورے بھر چاندی مفت میں کھوٹے جانے پر افسوس
کر رہا تھا۔ پردہت گھبرایا ہوا اندر آیا اور آتے ہی بولا۔
"پٹیل جی! بھگوان کی مورتی نکالو راجلدی کرو..."
"کیا ہوا؟" پٹیل نے تعجب سے پوچھا، تم مر گھٹ

ہر ملک کا رواج علیحدہ ہوتا ہے کہیں پہاڑوں کے
دامن میں ایک بستی تھی۔ لوگ خوش حال تھے۔ لیکن ان کے رسم
رواج دوسرے لوگوں سے کچھ مختلف تھے۔ ان میں سے اگر کوئی
مر جاتا تو یہ لوگ لاش کو چلائے سے پہلے ایک دن اور ایک رات
مرگھٹ میں بڑا رہنے دیتے اور پردہت لاش کے پاس مجھ کر
منتر اور اشلوک پڑھا کرتا۔ ان لوگوں کے عقیدے کے مطابق
اس عرصے میں مرنے والے کی روح گناہوں سے پاک ہو جاتی تھی۔
خوب صورت مرد دھنی گاؤں کے ایک کسان کی
لوکی تھی۔ باب کا سایہ سر سے اٹھ چکا تھا۔ ان کا دم تھا۔ مگر
اس کی پردریش اس کے چچا دیا لوانے کی تھی۔ دیا لوکی عمر بھٹی کی
پوچھا کرنے کرتے کٹ گئی۔ لیکن بچہ کی درشن نہ ہوئے۔ لیکن
اب بھٹی دیوی مرد دھنی کے روپ میں جلوہ گر ہو رہی تھی۔ گاؤں
کا پٹیل بڑا دھن دولت والا تھا۔ گاؤں والوں میں جب اس کی
دولت کا ذکر چل نکلتا تو لوگ کہا کرتے کہ پٹیل نے دو مشکوں میں
چاندی کے سکے بھر کر گھر میں بڑا رکھے ہیں۔ پٹیل کی عمر ساٹھ ستر
کے لگ بھگ تھی۔ تین بیواں پہلے پو لوگ بھیج چکا تھا۔ لیکن اس
بڑھاپے میں بھی اس کی نظر سترہ اٹھارہ سال کی مرد دھنی پر
تھی۔ اسے معلوم تھا کہ دیا لو بڑا لالچی آدمی ہے۔

اسی گاؤں میں ایک بڑھی جس کا نام شکر تھا رہتا
تھا۔ شکر خوب صورت جوان اور بڑا منس کھ تھا۔ شکر کی دوکان
گھاٹ کے قریب تھی۔ مرد دھنی جب ایک مشکا سر پر اور دوسرا
کوٹھے پر رکھ کر شباب کی مستیوں کے ساتھ جھومتی گھاٹ پر
آتی تو شکر اسے دیکھ کر مسکراتا۔ اور وہ جو حکیموں نے کہا ہے کہ
دل کو دل سے راہ ہوتی ہے، مرد دھنی بھی شکر کو مسکراتے
دیکھ کر مسکراتی۔ پھر آنکھوں کے فتور سے دل بھی متاثر ہوا، اذ
دونوں میں محبت کی پٹلیں بڑھنے لگیں اور آخر چپکے چپکے شادی کے
قول و قرار بھی ہو گئے۔ شکر نے ہمت کر کے مرد دھنی کی ماں کو
کہا۔ اس نے جواب دیا کہ میں تو اپنا بیچ ہوں۔ مرد دھنی کا باپ یا
سرپرست جو کچھ بھی سمجھو اس کا چچا دیا لو ہے جو کچھ کہنا ہے اس
سے کہو۔ لیکن دیا لو شکر غریب کی بات کب سنتا تھا اس نے
چار کٹورے بھر چاندی پٹیل سے لے کر مرد دھنی کا اس پورے

سے کیوں چلے آئے۔

”رام کا نام پوچھیں گی!“ پردہ بست بولا۔ ”سردھنی تو“
”ہاں! پٹیل نے جواب دیا، ”سردھنی تو گئی لیکن
اتنی مایہ دیا کو کبھی مضہم نہ کرنے دوں گا۔ کوڑی کوڑی نہ رکھو لی
تو مجھے بھی پٹیل مت کہتے۔“
”ہاں! آواز آئی۔“

”میں آجائوں“ ہ سردھنی کی آواز تھی۔ پردہ بست
خوف سے کہنے لگا۔

”کیا بات ہے؟“ بڑھ چلے گئے۔
”پوچھا، کون آواز دے رہا ہے۔“

”سردھنی کا بھوت.....“

”اور پٹیل خوف زدہ ہو کر بولا،

”کیا کیا، بھوت آگیا سردھنی کا۔ ارکھ گھوٹا!“

”نہ اسی لیے بھاگ آئے تھے؟“

”ہاں!“ پردہ بست نے جواب دیا

”ہاں! ہر سے پھر آواز آئی۔“

”دروازہ کھلو۔ میں سردھنی ہوں۔“

”اب کیا کر دو۔“ دونوں بولے۔ ”دیا کر دو ہم تو بچی

میں ایساں آکر کیا کر دو گی۔“

”ساختہ ہی دونوں بھوت کو ڈرانے کے لیے پٹیل کے

مخال ذور زور سے بجائے لگے۔ سردھنی مایوس ہو کر ماں

کے گھر کو چل دی۔

ہر دیا لو اور سردھنی کی ماں کو آواز بند کیے بیٹھے تھے۔

”امتا کی مائی بیٹی کو ماد کر کے درہ ہی تھی اور ہر دیا لو چار کتوں سے

بھر جائی مل جائے پر خوش ہو رہا تھا۔ ہاں! ہر سے آواز آئی۔

”ماں! دروازہ کھول۔“

”یہ تو میری سردھنی کی آواز ہے۔“ بڑھیا ڈنچہ

سے کہا۔“

ہر دیا لو نے قحب سے بڑھیا کی طرف دیکھا۔ پھر

اٹھ کر اس نے کتوں کی گھولی اور ذرا سا کھول کر جھانک کر لگا

لیکن سردھنی کو دیکھتے ہی دروازہ بند کر لیا اور خوف سے

کہتے ہوئے بولا۔

”ہرے رام! ہاں! ہر تو سردھنی کا بھوت کھڑا ہے

ہاں! ہر سے پھر آواز آئی، چچا! دروازہ کیوں نہیں کھولتے ہیں بھیک

رہی ہوں۔“

”دشانتی کر دو!“ ہر دیا لو خوف زدہ آواز سے بولا۔

”ساختہ ہی پٹیل کا مخالف پکڑ کر بھوت کو بھگوانے کے لیے زور

زور سے بجائے لگا۔ اور جو منتر اور اشلوک یاد کئے کا پتہ ہوئی

آواز سے پڑتے لگا۔ سردھنی مزید باہر کھڑی بھیک رہی

تھی۔ غریب بڑن تھی کہ آخر ان لوگوں کو ہو گیا گیا جو اس کی

آواز سنتے ہی خاموش ہو جاتے ہیں۔ آخر مایوس ہو کر جائے

اور کمر درمی سے کا پتہ ہوئی شکر کی دوکان کی طرف ہوئی

شکر رات کو بھی دوکان پر ہی سویا کرنا تھا۔ شکر کھل اور سے

لیٹا ہوا تھا اور سردھنی کو یاد کر کے آہیں بھر رہا تھا۔

”سردھنی! پٹیل کی چاندی تھیں مجھ سے تھیں کر

لے گئی۔“ امبر اور غریب کا کیا مقابلہ۔

”سردھنی! تم نہ سہی! بخاری یاد ہی!۔“

”سدری! تم نے دنیا سے منہ کیوں موڑ لیا۔“

”اچانک ہاں! ہر سے آواز آئی۔“

”شکر! دروازہ کھولنا۔“

”سردھنی کی آواز سنتے ہی شکر نے پیک کر دی ان

کا دروازہ کھول دیا۔ سردھنی دیوار سے لگی کا پ رہی تھی۔

”وہ ہاتھ پکڑ کر اسے لے آیا۔ کھاٹ پر بٹھا کر کھل اڑھا دیا۔

پھر آگ جلا کر کھیتھی کھاٹ کے پاس رکھ دی اور سر جھکا کر

پاس بیٹھ گیا۔“

”محبت کا پجاری محبت کی دیوی کے پاس خاموش

بیٹھا تھا اور اس دیوتا کے دیوتا کا نام چپ رہا تھا۔

”جس نے کھوئی ہوئی محبت اسے واپس دے دی تھی گاؤ

والوں کے رواج کے مطابق سردھنی اب پٹیل کی بیوی تھیں

ہو سکتی تھی۔“

نوٹ

جنوری سنہ ۲۰۲۵ء کے مہر دھت کا ٹائٹیل

گے ورنہ بلشی کشمیری گیٹ دہلی کا بنایا ہوا تھا۔ مہر دھت

کے لیے اسی قسم کے ڈیپ ٹائٹل وہ آئندہ بھی تیار کریں گے

ہمیں یقین ہے کہ وہ ہماری ناظرین کے لیے باعث

پسندیدگی ہوں گے۔

ہمدرد و خانہ لیبوریٹری کی لاشانی ایجاد ہے۔



مستورین

”ایام“ کی کمی یا زیادتی اور ان کی بے قاعدگی نہ

صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے

بلکہ اس سے دوسرے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتے

ہیں عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔ بھوک غائب

ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے۔ ہر پھوٹن رہنے

لگتی ہے حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا

دار و مدار اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

”آپ کی تیار کی ہوئی ”مستورین“

درحقیقت عورتوں کے لیے ایک

بہایت مفید اور جبریت انگیز دوا ہے۔

اسے پیش کر کے آپ نے عورتوں کے

لیے ایک بڑا کام کیا۔“

مستورین اسٹریٹ

عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے باہر

مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور انسانی

فکر مرکب ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ غوراکیں) صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد و خانہ لیبوریٹری دہلی

علاج بذریعہ شغال

(Occupational therapy)

اجازت اب حکیم محمد حسن صاحب سہوانی، کراچی

”علاج بذریعہ شغال“ کا مفیدادی مقصد یہی ہے کہ مریض کی مدد کی جائے تاکہ وہ خود ہی اپنے آپ کو اچھا کر لے اس میں سب سے زیادہ اہمیت لفظ ”خود“ کو حاصل ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے بہتر یہ ہے کہ ایک مثالی مریض اور اس کے علاج پر غور کیا جائے۔ مطلب میں ایک مریض آتا ہے جس کے بازو پر ایک شدید زخم ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بازو کی ہڈی بھی بری طرح ٹوٹ گئی ہے۔ اس ”فریجیئر“ یعنی تنکستہ ہڈی کا علاج اس طرح کیا جائے گا کہ اس پر کچھ پیان یا بندھ دی جائیں گی بلکہ زیادہ تر امکان اس کا ہے کہ پورے زخمی بازو کو پلاسٹر آف پیرس کے اندر بٹھا دیا جائے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ مریض کا ہاتھ ذرا بھی حرکت نہیں کر سکے گا۔

اس کا نتیجہ کیا ہو گا؟ ہر وہ شخص جو کسی شدید مرض میں مبتلا ہو کر اپنے بستر پر چند روز تک بے حس و حرکت پڑا ہو وہ اس کا جواب آسانی دے سکے گا۔ اس کے تجربہ میں یہ بات ضرور آئی ہو گی کہ جب وہ شغلیاب ہو کر بستر سے اٹھنے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اعضا اس کا ساتھ نہیں دیتے۔ اس کے ہاتھ پیرس میں بٹھ کر ہی ہوجاتی ہے اور اگر وہ جدوجہد کرنے کو بعد خود کو کھڑا ہونے اور چلنے کے لائق بنا لیتا ہے تو دوسرا روز تک اس کی چال میں لغزش رہتی ہے۔ اس کے قدم ڈگمگاتے ہیں، وہ لوٹ کھڑا کر اور جھوٹے لھا کر اس طرح لڑھکنے لگتا ہے جیسے کوئی بچہ چلنا سیکھ رہا ہو۔ عام لوگ خیال کرتے ہیں کہ صرف کمزوری اور نقاہت ہی اس صورت حال کا سبب ہوتی ہے۔ مگر یہ طبی حقیقت نہیں ہے۔ اگرچہ کمزوری بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ تاہم اس سے اہم تر عنصر یہ ہے کہ مریض نے اعضا کا استعمال ترک کر دیا تھا۔ ہڈی ٹوٹنے کی حالت میں یہ مطلق اور بھی زیادہ نمایاں اور اکثر خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر بازو معطل ہوجائے گا تو ہاتھ کا اگلا حصہ بھی کام کرنے سے محذور ہوجائے گا۔ یعنی پورا ہاتھ بے کار رہے گا جو جائے گا۔ اس لیے یہ خطرہ پیدا ہوجاتا ہے کہ مریض یا تو ہاتھ کا استعمال ہی ترک کر دے گا اور اس کے دل میں یہ خوف بیٹھ جائے گا کہ اب اس کا ہاتھ ناقابل استعمال ہو چکا ہے

علاج اور صحت بخشی کے سلسلے میں ایک اصول قائم کیا گیا ہے، جسے انگریزی طبی اصطلاح میں اوکیوپیشنل تھراپی کہتے ہیں، یعنی مختلف کاموں میں مریض کو مشغول کر کے اسے منزل صحت و تندرستی کی طرف لے جانے۔ انسانوں کی ایک بڑی تعداد کو جسمانی نقائص اور عضوی نقص میں مبتلا کر کے اس ہیئت نامک اور نباہ کن نظامی سے منجھلے دوسرے طریقہ نامے علاج کے اس جدید طریقہ علاج کا دروازہ بھی کھول دیا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ علاج جس کے کیا دی ہو لی یہ ہیں کہ مریض کی توجہ کو دوسری طرف لگا کر اسے اپنے مرض کو بھولنے کا موقع دیا جائے اور اس کے مخصوص زخم رسیدہ باغیر رسیدہ اعضا کو ملکی ورزشوں میں مصروف کر کے کام نہ بنا دیا جائے، نظریاتی اعتبار سے کوئی نئی چیز نہیں ہے تاہم اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ جدید تحقیقاتی سائنس نے اس کو منظم اور باقاعدہ بنیادوں پر قائم کر دیا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس طریقہ علاج کا پہلا جز مریض کی نفسیاتی یا دماغی حالت کی اصلاح چاہتا ہے۔ مگر یہ کوئی نیا بات نہیں ہے۔ مرض خواہ کچھ بھی ہو ہر طبیب کا پہلا فرض یہ ہوتا ہے کہ مریض کے دماغ پر اثر ڈالے اور اسے نفسیاتی اعتبار سے اس لائق بنائے کہ وہ مرضیاتی حالات کے اندفاع کے لیے خود بخود اندرونی طور پر تیار ہو جائے۔ اس کے بعد علاج کا دوسرا جز یہ ہوتا ہے کہ مرض کی ظاہری علامتوں اور ان کے اسباب کو دور کرنے اور بیمار اعضا کی ضرر رسیدہ حالت اور ناقص افعال کو دور کرنے کی معالجاتی کوشش کی جائے۔

”اوکیوپیشنل تھراپی“ کا اصول اور طریقہ کار بھی یہی ہے لیکن ان دو الفاظ کے پیچھے سائنسی فکر و ریسرچ اور بے لوث جذبہ خدمت اور طبیب کی معالجاتی کوششوں کا ایک بے نظیر انسان موجود ہے۔ اور ان کوششوں کا انجام اب انھیں اس شکل میں مل رہا ہے کہ مریضوں کو جلد تر صحت مل جاتی ہے اور وہ مکمل تن و تندرستی اس طرح حاصل کر لیتے ہیں کہ تکلیف مرض کا زیادہ بار ان کے دماغ پر نہیں پڑتا اور وہ عصبی تناؤ کے شکار نہیں ہوتے۔ یورپ والے خیال کر رہے ہیں کہ امرانہ طبی خدمت کا ایک نیا پیشہ حلقہ، طبیب کے ہاتھ آگیا ہے۔

یا ہوا چاہتا ہے۔ اس خوف زدگی کا جو اثر اعصاب پر ہوتا ہے وہ ظاہر ہے۔ بعض حالات میں نوشقایی میں بڑی تاخیر ہوتی ہے اور بعض حالات میں ہاتھ حقیقتاً بے کار ہو جاتا ہے۔ یہی وہ منزل ہے جہاں آکو پیشکل تھرائی "دعلاج بذریعہ اشغال" کا طریقہ اپنا افادی کارنامہ پیش کرتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض جب صاحب فراش رہتا ہے تو اسی وقت اس کو ایسی ہلکی ورزشیں بتائی جاتی ہیں جو ہاتھ کو سرگرم کار رکھیں۔ مگر یہ ابتدائی ورزشیں حقیقت میں مریض کو ناگوار ہوتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ ورزشیں صرف طبی نوعیت رکھتی ہیں۔ ان میں مریض کی دل چاہی کا کوئی عنصر موجود نہیں ہوتا۔ اس لیے جو طباً مشاغلی علاج کے ماہر ہوتے ہیں وہ ایسی ورزشیں پیش کرتے ہیں جو جو دم مریض کے لیے دل چسپ ہوتی ہیں اور جن کو وہ شوق سے انجام دینے کی کوشش کرتا ہے۔

مثلاً مریض کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق نکلوی سے کوئی ایسی چیز بنائے جس میں ہتھی یا کسی خاص اوزار کو استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ مریض ہتھی کو اپنے تن درست ہاتھ میں لے گا اور ہزر رسیدہ یا رچی ہاتھ کی انگلیوں سے نکلوی کو گرفت میں لائے گا۔ مریض کے لیے ابتداء میں یہ ایک مشکل کام ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں وہ خوشیاں اور اطمینان سے کام لیتا ہے اور مشکلات پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اس مشغلہ کو پہلے سے طبی اصولوں کے مطابق منظم کر لیا جاتا ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہر رکاوٹ مریض کے لیے ایک نئی جدوجہد کی راہ کھولتی ہے اور ہر کامیابی اس کو زیادہ ہنرمند ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔ اس اثنا میں انگلیوں کے عضلات اور سن پٹھے ورزش سے مستفید ہوتے رہتے ہیں اور ہاتھ کو ایک کار آمد اور صحت اور حالت میں رہنا پڑتا ہے۔ اس سے دو مفید نتیجے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے پہلے معنی یہ ہیں کہ جب ضرر رسیدہ بازو سے پلاسٹر لگ کیا جائے گا تو بازو کے تمام عضلات کی حالت بہتر ہوگی۔ دوسرے یہ کہ مریض کا ذہنی رد عمل اس کے لیے زیادہ امیلا فرا اور صحت آفریں ہو گا وہ جلد ہی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ معذور یا بے کار نہیں ہے۔ وہ مریض بنے رہے کا خیال ہی ترک کر دیتا ہے اور حقیقت میں اپنی صحت کو ترقی دیتا ہے۔

اور جو مثال پیش کی گئی ہے وہ بہت سیدھی سادی

ہے۔ مگر اس طرح بہت سے پیچیدہ عضوی امراض کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ بہر حال اس مثال سے "علاج بذریعہ اشغال" کے بنیادی نظریہ پر خاصی روشنی پڑتی ہے۔ یہی نکتہ یہ ہے کہ جو خاص کام مریض کو دیا جائے اس کے لیے دل چسپ بھی ہو اور اس کے ساتھ اس کی مخصوص ضروری سیدگی یا زخم وغیرہ سے بھی مناسبت رکھتا ہو جس کے لیے وہ زیر علاج ہے۔ مزید برآں کام بھی کچھ ایسا ہو جس سے اس کی تخلیقی قوت و صلاحیت کو نشوونما حاصل ہو سکے۔

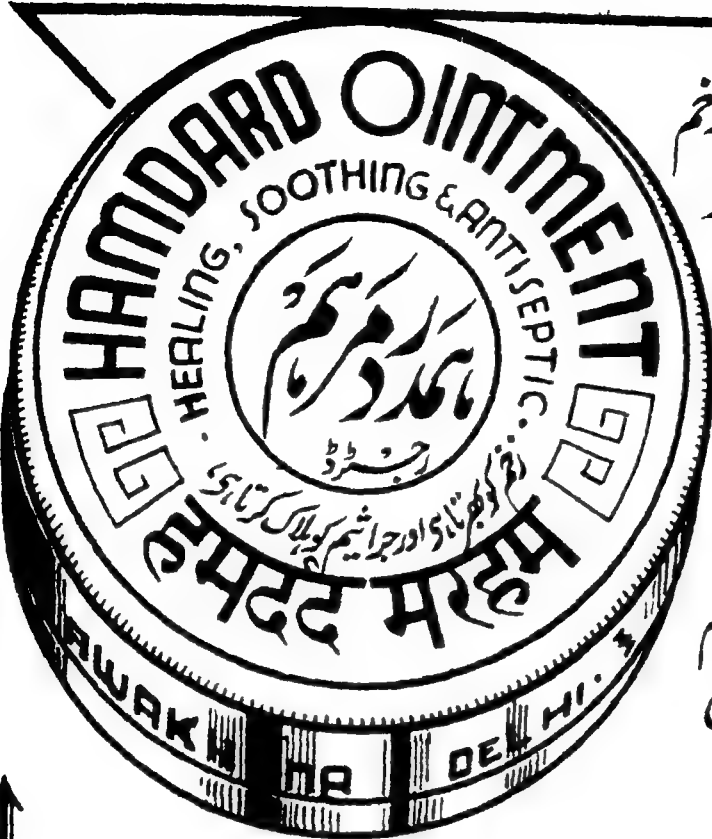
"آکو پیشکل تھرائی" کے اکثر ہسپتالوں میں آپ دیکھیں گے کہ بیٹے کے کام اور بنائی کی مختلف اشکال کا سامان زیادہ ہوتا ہے اور اسی کام پر زیادہ زور دیا جاتا ہے چند اقسام کے کرگہ، اور راجھے اور پارچہ بانی کی شیشیں ہر طرف لگی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ لیکن اس کا ایک خاص سبب ہے۔ بہت سی تحقیقات کے بعد یہ بات معلوم کر لی گئی ہے کہ کھربو صنعتوں میں پارچہ بانی کی جو دستی شینیں استعمال ہوتی ہیں ان سے مخصوص عضوی بیماریوں کے سلسلے میں طرح طرح کے مفید و مختلف کام کیے جاسکتے ہیں۔ لیکن رہن سہن سمجھنا چاہیے کہ یہ پورا معائناتی انسان صرف پارچہ بانی ہی پر ختم ہوتا ہے۔ اس طرح کے بہت سے دوسرے کام بھی ہیں جو ضرر رسیدہ اعصاب کے لیے صحیح ورزش مبار کرتے ہیں اس طریقہ علاج کے ماہر کے لیے یہ ضرور ہے کہ وہ کم از کم دس یا ایک درجن صنعتوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

مشرقی جہتری ۱۹۴۶ء

نیا ہو گئی۔ نیکین و خوش مناسبتیل، اعلیٰ لکھائی، اعلیٰ چھپائی کاغذ سفید چمکا، علم نجوم، علم قیافہ، علم خواب، علم خال، علم لیلہ تعبیر نامہ، سنہ ۱۹۴۶ء حیرت انگیز پیش گوئیاں۔ ہونے والے واقعات، پنجاب و بون کی علاقائی تعطیلات، ڈاک فاش کے قواعد و ضوابط، ماہ رمضان المبارک کے فضائل، احکام روزہ عالم افزور، گزشتہ تین سال اور آئندہ ایک سال کی خبریں، غرض کہ بیشمار سفید و کارآمد مضامین درج میں۔ ضخامت ۲۲ صفحے

قیمت فی حصہ ۶۷ تمام ریٹوں سے یکساں مال پر ہے۔ ایچ۔ و ہیل اینڈ کمپنی سے خریدیں۔ ایک جہتری کے مکٹ بھیج کر ہم سے منگیئے سنٹرل بکڈلو، جامع مسجد دھمت

تاجران کو ۲۵ صدی کمیشن دیا جاتا ہے۔



یہ حیرت انگیز مرہم زخم
کو بھرنے کے بعد
نشان یا داغ دھبہ
باقی نہیں رہو دیتا

ہر گھر میں ہمدرد مرہم
کی ڈبیا رکھنے کی
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے
دنیا نام بر حوادث کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی
ہے۔ کوئی حصہ چل سکتا یا چاقو سے کٹ سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے
اس کے گھٹنے زخمی ہو سکتے ہیں۔ اس کہنیاں چل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بننا معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا
کسی طرح مناسب نہیں۔ ضرورت ہو کہ ایسے موقعوں فوراً ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم

کھانا صبح سے کہ یہ ذرا ہاں کی ساخت میں داخل ہوجاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا
ہو اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور بھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔
جیوانی چسپ رہوں سے قطعی پاک — خالص نباتاتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہر جگہ مندرجہ ہوتا ہے

ہمیشہ استعمال کیجیے

معلومات

دوسرے ہی دن رخصت ہو جانا

اگر سرجری کی ترقی کی بھی رفتار اچھی اور اپریشن کے بعد مریض محض ایک دو روز میں صحت یاب ہو کر کھڑے ہونے لگے تو وہ دن دور نہیں جب آپ شام کو بازار جاتے وقت اپنے گھر میں یہ کہہ جائیں کہ کچ میرا کھلنے پر انتظار نہ کرنا، میں ذرا دیر میں آؤں گا۔ کیوں کہ آج میں جو آخری کے بعد ہسپتال میں اپریشن کر اکر آؤں گا۔ گویا یوں سمجھیے کہ بڑے سے بڑے اپریشن سے صحت یاب ہو کر اپنے پاؤں سے چل کر آ جانا محض دو تین گھنٹے کی بات رہ جائے گی۔

الینوئس میڈیکل کالج امریکہ میں اپریشن کے بعد مریض کو جلد سے جلد صحت یاب کرنے کے سلسلے میں نئے نئے تجربات کیے جا رہے ہیں۔ انھوں نے جگہ دیگر کیمیائی چیزوں سے ایسے ایسے موثر مرکب تیار کیے ہیں جن کے استعمال سے مریض بڑے سے بڑے آپریشن کے بعد زیادہ سے زیادہ جیسے روز میں صحت یاب ہو کر چلا آتا ہے۔ مثلاً فوق کے مریض اپریشن کے بعد عام طور پر دس روز تک صاحبِ فراش رہتے ہیں۔ لیکن اب جلد بطریقہ علاج نے اس وقت کو بہت ہی کم کر دیا ہے۔ اتنا کم کہ مریض آٹھ نو اپریشن کے دوسرے ہی روز جانا ہے۔ البتہ تین چار روز احتیاط اور ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔ ایک شخص توفیق کے اپریشن کے چھ روز بعد اپنی کار خود چلا کر ہسپتال سے گیا۔

دانش اور فذل کے ساتھ ساتھ اپریشن سے قبل اور اپریشن کے بعد میں کچھ دوا بھی دی جاتی ہیں جن کے ذریعہ رفاہ صحت چیز سے تیز تر ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلا بھرہ مستحق دہرنا ہے کہ آپریشن پر ہی کیا گیا تھا۔ اس لیے کہ یہ میبہاری اپریشن شلیم کیا جاتا ہے۔ اب دوسرے اپریشنوں پر بھی رفتہ رفتہ تجربے کیے جائیں گے۔ غالب اس کے بعد اگلا تجربہ پتھر کا اپریشن کیا جائے گا۔

سرجری میں یہ پیش قدمی جی جی مرکز میوں کے تحت عمل میں آئی ہو اور اس محکمہ طبی و سرجری کو پانچ ڈاکٹر، دو برٹ کیشن، ایک ایچ میچل، ڈی بیو ایچ کول، این۔ او۔ کوکوسے۔ او۔ مشرین کلک مین مل چلا رہے ہیں اور یہ تجربات بھی ان ہی پانچوں اشخاص کی ذاتی نگرانی میں ہو رہے ہیں۔

ان ڈاکٹروں نے عام اپریشنوں کے بعد مریضوں کو زیرِ مہالہ رکھا۔ انھوں نے دیکھا کہ ایسے محذرجن سے بے ہوش کر کے مریض پر اپریشن کیا جاتا ہے مریض کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ مثلاً ان کے جگر کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مقامی طور پر پسن کرنے والی دوائی جو اس قسم کے خراب اثرات کا کوئی خطرہ نہیں۔ چنانچہ نقصان رساں محذرات سے بھی یہ ڈاکٹر پرہیز کرتے ہیں۔

اپریشن سے قبل مریض کے مریض کو پہلے تو یہ ہلکی ہلکی دواؤں کچھ دن تک کراتے ہیں اچھی غذا کا بھی باقاعدہ انتہام کرتے ہیں اور جب اپریشن ہو جاتا ہے تو اس کے دوسرے روز جب کہ بیمار اس قابل بھی نہیں ہوتے کہ کچھ کھا سکیں یا پتھر مریضوں کو کسی نہ کسی طریق سے خدادیتہ ہیں۔ بعض کے نلی کو ذریعہ معدے میں غذا پہنچاتے ہیں اور بعض کے انعکاش کے ذریعہ یہ مریض ابھی صاحبِ فراش ہی ہوتے ہیں کہ ہلکی دواؤں کا کورس ان سے کرایا جاتا ہے۔ ہاتھوں میں دواؤں کے کرلیٹے لیٹے ان سے اٹھوایا جاتا ہے۔ دوسرے روز وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ انہیں سیرطبیوں پر چڑھنے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔ البتہ یہ جاہت دیدی جاتی ہے کہ وہ کوئی بھی حرکت نہ کریں جس سے جھٹکا آجائے۔ اطمینان و سہولت سے چڑھنے کی کوشش کریں۔ اس کے نتیجہ میں ایک مریض بھی نہیں بڑا جسمانی معائنہ کے بعد یہی معلوم ہو کر مریض نے کافی ترقی کی ہے۔ اس علاج میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیکن دوا اور ورزش بھی کہ اہم ثابت نہیں ہو رہی ہیں۔

سانپ کے کاٹے کا تیر بہوت علاج

کرنل سر۔ ایس۔ ایس سو کے نے جو افکن ہنٹی ٹیوت مہی کے ڈاکٹر کہیں ایک سیرم تیار کیا ہے جو مہدستان کے زہریلے سے زہریلے سانپ کے کاٹے کے اثر کو بھی زائل کر دیتا ہے اور اس کی وجہ سے مریض موت کے چنے سے بھی بچ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خصوصیت جو اس سیرم کی بتائی جاتی ہے یہ — ہے کہ اگر اسے خنکی اور ٹھنڈک میں رکھا

ہائے تو اس میں سانپ کے انگوڑا نکل کر توت کی قوت دس سال تک باقی رہتی ہے۔ اس لیے اس ملک میں جہاں سالانہ میں ہزاروں سانپ کے کاٹے کا شکار ہوتا ہے اس سیرم کو ہر جگہ تیار رکھا جاسکتا ہے۔ ہر سیرم ان گھوڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جنہیں پہلے سانپ کے زہر کے اثرات سے بالکل مامون کر دیا جاتا ہے۔

تپ دق کے کامیاب ترین علاج کی دریافت سینٹلین کی ایجاد

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ایک اعلان میں بتایا گیا ہے کہ گندہ سے دن سے لے کر مہینوں کو دس علاج سونے کی نوبت کہتی نہیں آئے گی۔ سینٹلین نامی ایک نئی دوا جو دق کے براہیم کے لیے ہلکے ترین ثابت ہوئی ہے۔ زیر تجزیہ ہے۔ یہ دوا اپنے اثرات کے اعتبار سے اتنی موثر ثابت ہوگی جتنی پنسلین جو بس فرق یہ ہوگا کہ پنسلین دق کے مریضوں میں موثر ثابت نہیں ہوئی اور پنسلین دق کے جراثیم کے لیے عایت درجہ ہلکے اور ڈاکٹر انتھونی نے جونیوری دق میں عموماً جراثیم کے فروغ ہیں، اس دوا کا اعلان کرتے ہوئے بتایا کہ میں دوسرے رفیق

ریسرچ اسٹنٹ مسٹر گری جیکس اس دوا پر سات سال سے کام کر رہے ہیں۔ ابھی تک ہمارے تجربات محض امتحانی نلیوں ہی تک محدود تھے لیکن اب دوسرے حیوانات اور انسانوں پر بھی ہوں گے۔ جہاں تک امتحانی نلی کا تعلق ہے یہ دوا دق کے جراثیم کے لیے ہلکے ترین ثابت ہوئی ہے۔

پروفیسر موصوف نے مزید بتایا کہ یہ جراثیم نلی میں توبہ پہلے آچکا تھا، لیکن چونکہ اس پر مزید ریسرچ نہیں کی گئی تھی اس لیے بہت کم لوگوں کو اس کے وجود کا علم تھا۔ ابھی چند سال سے سرنے اس میں کام کرنا شروع کیا ہے۔ امید ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندہ ہم اس کے اثرات کا مطالعہ خرگوشوں پر ہوں وچہرہ پر کریس کے اور مطلوبہ نتائج برآمد ہوتے ہی اس کا تجربہ انسانوں پر شروع کر دیں گے۔ غائبانہ جراثیم کے ذریعہ اس دوا کو بھی استعمال کیا جائے گا۔

ڈاکٹر انتھونی نے یہ بھی کہا کہ سینٹلین کو دق کی مخصوص دوا نہیں سمجھی جائے۔ یہ تو پنسلین کی طرح جراثیم کش ہے ان کی پیدائش کو روکنے سے اور بڑھنے نہیں دیتی۔ اس دوا کے بڑے پیارہ بر بنائے کا مسئلہ بھی غائبانہ اس کا ہی مشکل ثابت ہو گا جتنا آج پنسلین کا ہے

بھلاہے۔ اس لیے ابھی پنسلین کی کامیابیوں کے اعلانات سے چھٹی نہیں ملتی تھی کہ اس کا ایک اور رقیب میدان میں اتر چکا ہے۔ اشتہار باری کو اہل امریکا نے کہاں نہ فرنی تک پہنچا دیا ہے۔ پہلے پنسلین کے سلسلے میں وہ دوسرے شائع فرمائے کہ ہمارے ڈکٹروں نے اسے ہر مرض کی دوا سمجھ کر زحان بنایا لیکن بد قسمتی سے یہ دوا بڑے پیمانہ پر مدہن سکی۔ اس کے علاوہ جلد ہی اس کے خراب اثرات بھی دیکھنا شروع ہوئے تھے۔ بعض امراض اس کے استعمال سے پہلے سے بھی زیادہ بڑھ گئے، امریکی دوا سازوں نے جب دیکھا تو پنسلین کے اشتہارات کا زور کچھ کم کر دیا۔ اب اسی نام کے ہم وزن کچھ اور دوسری دوائیں مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں شروع کر دیں۔ ذرا غور فرمائیے پنسلین ابھی امتحانی نلی ہی میں تھی اور فقط اس دریافت کیا جاسکا تھا کہ وہ دق کے جراثیم کے لیے ہلکے ہے کہ ان لوگوں نے اسے ابھی سے آسان پر چڑھانا شروع کر دیا۔ ابھی نہ تو جانوروں پر اس کے اثرات کا تجربہ کیا گیا اور نہ انسانیوں پر۔ کیا معلوم دق کے جراثیم کو فنا کرنے کی خصوصیت کے ساتھ وہ انسان کو بھی فوراً نہیں تو زہر فٹا کر دینے کی خصوصیت رکھتی ہو مگر یہ کہ ان دوا ساز ملکوں کو اپنی دواؤں کے لیے منڈیاں اور مارکیٹ پہلے ہی سے بنائے پڑتے ہیں، اس لیے اشتہار کا کام دوا کے عالم وقوع میں آنے سے بہت پہلے ہی شروع کر دیا گیا ہے۔

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے اس دوا سے متعلق اعلان کو امریکا کے سائنس دان کیلی فورنیا نے اپنی ۱۴ ستمبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں چھاپا تھا اور اسے چھپے ہوئے ابھی دو روز بھی نہیں ہوئے تھے کہ اسی اخبار کی ۱۶ ستمبر والی اشاعت میں دق کی اس معروف دوا کے متعلق ایک مہینہ ٹوٹ شائع ہوا جس کا خلاصہ ناظرین ہمدرد صحت کے لیے دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

”سینٹلین کے متعلق کیلی فورنیا یونیورسٹی امریکا سے جو یہ اعلان کیا گیا تھا کہ یہ دق کے جراثیم کے لیے امتحانی نلیوں میں ہلکے ثابت ہوا ہے اور انسان کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اس سے موجودہ مرحلہ تحقیق پر نتیجہ نکالنا کسی طرح صحیح نہیں ہو گا کہ یہ دوا تپ دق کا علاج ہے۔

”کاخ نے سبر کو مین نکالی اور اسے چھین تھا کہ یہ تپ دق کی یقینی دوا ہے، لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ تجربہ نے اسے اس

موزی مرض کے علاج میں قطعی ناکام ثابت کیا۔ ہر سال مرض دق کے لیے کسی نہ کسی نئی دوا کا اعلان ہوتا ہے لیکن انہوں نے کہا کہ اس سے ایک بھی کامیاب ثابت نہ ہوئی ہو سکتا ہے کہ کسی نہ کسی دن ان مسلسل تجربات کے نتیجے میں کوئی موثر دوا کامیاب دوا بھی باقاعدہ جائے۔ لیکن یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے کہ ایک دوا بھی امتحانی ٹی بی میں ہونے والوں پر آزمائی گئی ہو اور نہ اسٹون پر اس کو متعلق کامیابیوں کے جوئی قطعہ تعمیر کر دے جائیں۔ اس لیے ابھی سبیلین کے متعلق کسی قسم کا نتیجہ نکالنا ناقابل از وقت ہو گا۔

”اب تک اس قسم کے اعلانات دق کے مریضوں میں غلط امیدیں پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں۔ بعض مریضوں نے تو اس قسم کے خوش امید اعلانات کو پڑھ کر دوسرے علاج اس امید میں چھوڑ دیے کہ بس اب اس نئی دوا کو استعمال کریں گے جو اس قدر موثر و کامیاب ثابت ہوئی ہے۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہے کہ ان کے کیس بگڑ گئے اور نہایت خوف ناک نتائج برآمد ہوئے۔ امید ہے کہ سبیلین کے متعلق دوا اعلان ۳۵ ستمبر سنہ ۴۵ء کے تاخیر میں ہوا ہے وہ یہ اثرات نہیں پیدا کرے گا۔“

ملاحظہ فرمایا آپ نے غدار بوس انجینئر کیلی فورنیا ٹاؤن کے ادارہ کو سبیلین کے شائع شدہ اعلان کے متعلق اس سلسلہ میں ایک تنبیہی نوٹ لکھنے کی ضرورت پڑی (ہمدرد و صحت)

Rulers of Your Body

جسم کے حاکم

BRAIN
PITUITARY GLAND
THYROID GLAND
ADRENAL GLANDS
KIDNEYS

SHARAB-QUINAR

مجون شاب آدور

ان عود کے لئے کہ اس نے شکر تار کیا جو اس میں جسم کی دواؤں اور جڑوں سے ہونے والی بیماریوں کی بھرپور علاج ہے۔ تمام عود کے خصال کو نظر کرتا ہے، اس کی اندرونی خصوصیات کو دیکھتا ہے اور ان کے خصلتوں کو دیکھتا ہے۔ یہ شارب، درجہ اول کے شارب اور درجہ اول کے شارب کے لئے ہے۔

کتاب کو پڑھیں گے، دیتا ہے، جہاں تک ممکن ہو سکے گا، اس کے لئے ہر وقت تیار رہے گا۔ اس کے لئے ہر وقت تیار رہے گا۔ اس کے لئے ہر وقت تیار رہے گا۔

اشارہ کرتے ہیں کہ اس دوا کو شارب، درجہ اول کے شارب اور درجہ اول کے شارب کے لئے ہے۔ اس کے لئے ہر وقت تیار رہے گا۔ اس کے لئے ہر وقت تیار رہے گا۔ اس کے لئے ہر وقت تیار رہے گا۔

قیمت: ۱۰ روپے

ہمدرد - دوا خانہ - دہلی

بڑی استانی جی

سے کل میں نے سنا جو بہت سی حقیقت یہ کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و ہرول عزیز اور مقبول عام فینسی کشیدہ کاری ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے اس کو چھپانے میں توجہ دینا ہے۔ جلد اول میں کرتے اور پٹے، رول، قمیص، جہیز، شلوار وغیرہ کے ۲۵ نمونے۔ جلد دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، جہیز وغیرہ ۴۵ نمونے۔ جلد تیس میں میز پوش، رول، چادر کے کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ جلد چہارم میں ۱۵ نمونے۔ جلد پنجم میں کروٹیاں کا کام ۱۲ نمونے۔ جلد ششم میں کٹ دیکھنی کٹاؤ کا کام۔ اس کے علاوہ موٹیوں اور پتلے سارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں تو پڑا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی جو میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھیجا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت فی جلد تین روپے۔ علاوہ محصول۔ مشہور ریکل پبلیشرز کو چھپا رہا ہے۔ دہلی

ہندستان میں آبپاشی اور برقیاتی کی ترقی

آب پاشی کا مرکزی بورڈ آب پاشی کی متحدہ اسکیموں کی اہمیت صوبہ متحدہ کی شاردار اسکیم

کہ آب پاشی اور برقیاتی کی اسکیموں کی اہمیت کا اندازہ نہیں دیکھنا چاہیے کہ ان سے آمدنی میں براہ راست کس قدر اضافہ ہوا۔ بلکہ ان زبردست بالواسطہ فوائد کو بھی ملحوظ رکھنا چاہیے جو قوم، مقامی اداروں، صوبائی حکومتوں اور مرکزی حکومت کو حاصل ہو سکتے ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ آب پاشی کی ترقی کے لیے الگ الگ اسکیمیں بنانے کی بجائے متحدہ طور پر اسکیمیں تیار کرنا زیادہ کارآمد ہوگا۔

بورڈ کے اجلاس میں آب پاشی کی موجودہ اور موجودہ اسکیموں پر غور کیا گیا، اور اس سلسلے پر بھی بحث ہوئی کہ ہندستان کے بعض بڑے بڑے دریاؤں سے فوائد حاصل کرنے کے لیے ملکی مقصدوں کی اسکیمیں بنانی چاہئیں۔

اڑیسہ کے دریاؤں کی ترقی اس بورڈ کی توجہ ملک کے مختلف صوبوں میں کام ہو رہا ہے، جس میں اڑیسہ کو نمایاں اہمیت حاصل ہے، جہاں سیلاب، خشک سالی، قحط اور سیاریوں کی وجہ سے لوگوں پر سخت مصیبتیں نازل ہوتی رہتی ہیں۔ سال بھر ایک فصل پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس صوبہ کی آمدنی نہایت قلیل ہے اور یہ اپنے معارف پورے نہیں کر سکتا اس لیے اسے مرکزی حکومت کی طرف سے چالیس لاکھ روپیہ سالانہ کی امداد ملتی ہے۔ لیکن اس کے قدرتی وسائل ایسے ہیں کہ اگر انھیں ترقی دی جائے تو اس کی خوش حالی میں زبردست اضافہ ہو سکتا ہے۔ اڑیسہ میں کوئلہ، لوہا، کروم، کربنائٹ، باکسائٹ، چونا، ایتھن اور بانس پایا جاتا ہے۔ اور اس کی سب سے بڑی دولت پانی ہے۔ اڑیسہ نے ڈیلٹا میں جس تقریباً ۸ ہزار مربع میل کا رقبہ شامل ہے، مہاندی، بھتی اور بیارانی دریاؤں کی معاون ندیاں گرتی ہیں۔ دو دریا، "پورا بلانگ" اور "سوبرنکھا" جو نسبتاً کم اہمیت رکھتے ہیں ڈیلٹا کے اوپر کے تقریباً ۶۹ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے

ہندستان کا آب پاشی کا نظام دنیا بھر میں سب سے زیادہ عظیم الشان ہے۔ پنجاب اور سندھ کی آب پاشی کی اسکیموں کو زبردست کامیابی حاصل ہو چکی ہے لیکن اب تک آب پاشی کی ترقی کے لیے جو کچھ کیا گیا ہے وہ ملک کی دست کے لحاظ سے بہت تھوڑا ہے اور اس سلسلے میں ہنوز بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعد جنگ کی تعمیر جدید اسکیموں کے تحت آب پاشی کی طرف بھی خاص توجہ کی جا رہی ہے۔

آب پاشی کی ترقی میں آب پاشی کے مرکزی بورڈ نے نہایت اہم حصہ لیا ہے۔ وہ ۱۹۲۷ء میں چیف انجینئروں کے کونسل کے نام سے قائم ہوا تھا۔ ۱۹۳۱ء سے یہ بورڈ صوبوں اور تحقیقاتی مرکزوں کے درمیان گہرے تعلق قائم رکھنے کا فرض انجام دے رہا ہے۔ اس کے کتب خانہ میں ہندستان اور بیرون ممالک کی آب پاشی کے متعلق جو ترین سرچیز کا کافی ذخیرہ موجود ہے جس سے سارے ملک کے آب پاشی کے افسران کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس نے ایک شعبہ اطلاعات بھی قائم رکھا ہے جو بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ آب پاشی کے محکمہ کے علاوہ دوسرے محکمے بھی اس کو فائدہ فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

اب اس بورڈ میں توسیع کر دی گئی ہے۔ چنانچہ اس کے اراکین میں برقیاتی کے محکموں کے چیف انجینئر اور حکومت ہند کے چیف انجینئر جو ہندستان کے آبی وسائل کے مسائل کو طے کرتے ہیں، بھی شامل کر لیے گئے ہیں اس طرح یہ بورڈ بعد جنگ کی تعمیر جدید زیادہ مؤثر طریقہ سے کر سکے گا۔

اس بورڈ کے سوبہ میں اجلاس میں مسٹر الین ایچ ہنسن صدر بورڈ نے اپنی تقریر میں اس امر پر زور دیا

کا جو نظام قائم کیا گیا ہے اس کی وجہ سے اہم کامیابی ہوئی ہے وہاں ٹیوب ویل لگانے کی اسکیم مسئلہ میں شروع ہوئی اور اس سلسلے میں فی الفور تحقیقات شروع کر دی گئی۔ پہلے سال ۹ ٹیوب ویل لگائے گئے اور ان کی تعداد میں برابر اضافہ ہوتا رہا۔ اس وقت ۱۷۸۵ ٹیوب ویل کام شروع کر چکے ہیں حکومت نے مزید ۲۰۰ ٹیوب ویل کی منظوری دی ہے۔ ان کی تکمیل کے بعد ان کنوؤں کی تعداد ۲۵۵۵ ہو جائے گی۔ ایک ٹیوب ویل کے ذریعہ تقریباً ۱/۴ مربع میل کا رقبہ سیراب ہوتا ہے۔ لہذا کوڑھ تعداد کے ذریعہ تقریباً ۲ لاکھ ایکڑ زمین سیراب ہو سکے گی۔ اصل اسکیم کے تحت ۷۷ ٹیوب ویل لگائے جانے تھے مگر اب اس تعداد میں کافی اضافہ ہو چکا ہے لہذا لگایا گیا ہے کہ سال ۷۰ میں پہلے کے نسبت ۷۰ فی صدی زیادہ مالیہ وصول ہوگا جو اصل تخمینے کے مقابلہ میں ۷۰ فی صدی زیادہ ہے۔

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

”ہمدرد صحت“ کے مستقل خریداروں سے یہ

گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہیں پس کر دیں۔ اس لیے نامناسب کڈنا تین ہمدرد صحت پُرانے پر بچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پُرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پُرانے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔

ایک سال کے پُرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔ ناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دہلی

گزرے ہیں۔ مہاندی سب سے بڑا دریا ہے جو اہ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے گزرتا ہے۔

اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے سے اڑیسہ کے علاوہ اڑیسہ کی ریاستوں اور صوبہ متوسط کو بھی زبردست فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ لیکن اڑیسہ تنہا آپ پاشی کی کسی وسیع اسکیم پر عمل درآمد نہیں کر سکتا۔ اس لیے وہاں متحدہ اسکیم نافذ کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے جہاں چھ حالیہ کلک کانفرنس میں جس میں مرکزی حکومت اڑیسہ اور صوبہ متوسط اور مشرقی ریاستوں کی حکومتوں کے نمائندے شامل تھے، اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے کے امکانات پر بحث مباحثہ کیا گیا اور سیلاب اور جہاز رانی بجلی کی طاقت حاصل کرنے اور زمین کو محفوظ رکھنے کے مسائل پر غور کیا گیا۔ سب سے اہم مسئلہ یہ تھا کہ مہاندی کو ترقی دینے کے لیے کئی مقاصد کی متحدہ اسکیم بنائی جائے۔

اب اس سلسلے میں حکومت کی طرف سے مرکزی آئی آر او آپ پاشی اور جہاز رانی کا ایک کمیشن اڑیسہ بھیجا جا رہا ہے جس کے صدر آپ پاشی سے مشہور انجینئر رائے بہادر کھوسلہ ہیں۔ یکمیشن جہاں ذمی کو ترقی دینے کی اسکیم کے متعلق ابتدائی تحقیقات کرے گا اور متعلقہ حکومتوں اور ریاستوں اس کام میں اس کا ہاتھ بٹائیں گی۔

شاردا اسکیم آپ پاشی کی ترقی کے سلسلے میں صوبہ متحدہ کی شاردا اسکیم بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ شاردا انہروں کی تعمیر مسئلہ میں شروع ہوئی اور ۱۹۳۷ء میں انھیں آپ پاشی سے لیے کھول دیا گیا۔ ابتداء میں اس اسکیم سے ۱۳۵۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب کیا جاتا تھا مگر ۱۹۷۵ء میں اس میں توسیع کر دی گئی جس کی وجہ سے مزید ۱۲۵۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہونے لگا۔ زیادہ خوراک پیدا کر ڈ۔ کی ہم کے تحت اس اسکیم کو اور وسعت دی جا رہی ہے اور توقع ہے کہ اب مزید ۲۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہو کرے گا۔

وریا سے شاردا سے بجلی کی طاقت بھی پیدا کی جا رہی ہے۔ نئی تجویز کے مطابق تین اسپڈ لگائے جائیں گے جس میں سے ہر ایک ۳۸۰۰ کلو واٹ بجلی کی طاقت پیدا کرے گا۔ شاردا انہروں کی برقیاتی کی اسکیم ہر گنگا کی برقیاتی کی قوت۔ انہر کلو واٹ تک محدود دینے کے علاوہ صورت متحدہ کے سولہ ضلعوں میں سے ہر ایک ۳۰ ہزار کلو واٹ تک بجلی کی طاقت مینا کرے گی۔

ٹیوب ویل کے ذریعہ ۲ لاکھ ایکڑ کی سیرابی جن علاقوں میں انہروں کے ذریعہ آپ پاشی کی سہولت میسر نہیں ہے، وہاں ٹیوب ویل نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ صوبہ متحدہ میں ٹیوب ویل

روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟

اور جو مینیکی کے لیے سخت نصرت رساں ہے۔ روشنی کا قانون یہ ہے کہ یہ چمکتی ہوئی سطح سے لوہی شعاعیں منعکس ہو کر آنکھوں کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ کارخانوں میں کام کرتے ہوں جہاں بلیک ڈاؤ اور پالش کی ہوئی سطحوں پر ان کو اپنی آنکھیں جمائے رکھنی پڑتی ہیں اور بہت سے زاویوں سے ان سطحوں پر شعاعیں پڑتی اور منعکس ہوتی رہتی ہیں۔ یہ حالات یقیناً بصارت کے لیے اچھے نہیں کہے جاسکتے

قدرت نے آنکھوں کے لیے پلکیں اور بھریں اس لیے مہیا کی ہیں کہ ان کو تیز اور غیر معمولی روشنی سے محفوظ رکھیں۔ پردہ فیلکی میں روشنی کی جو مقدار داخل ہوتی ہے اس کو سب ضرورت کنٹرول کرنے کے لیے آنکھوں کی پٹلیاں بھی سکڑتی اور بھینتی رہتی ہیں۔ پلکوں کی حرکت دینے اور آنکھیں جھپکاتے ہی ہم حد سے متجاوز روشنی کو آنکھوں کو داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ مگر اس عمل میں کوشش کا عنصر بھی موجود ہوتا اور آنکھوں کے عضلات میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنے بازو کو ٹھوٹھی دیر تک کسی غیر معمولی پوزیشن میں رکھے رہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جدید زندگی و معاشرت ہمیں ایسے جسمانی و دماغی اور اعصابی خطروں میں ڈالتی رہتی ہے جن سے ہمارے ابا و اجداد قطعاً ناواقف تھے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان حالات کی تلافی کے لیے وہ سب کچھ کریں جو ہم کر سکتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ ضرور ہے کہ ہم اپنے ماحول اور گرد و پیش کے نور آفریں ذرائع کا مطالعہ کریں اور جس مزاج سے روشنی ہم تک آتی ہے یا رک کر آتی ہے، ملتی ہے یا شدت رکھتی ہے۔ یہ تمام چیزیں آنکھوں پر براہ راست مگر مختلف اثر ڈالتی ہیں اور آرام و تکلیف کا معیار قائم کرتی ہیں۔ ان کی حقیقت کو جاننے کے بعد ہم اپنی مینیکی کو محفوظ رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے جو اپنی تدبیریں بھی اختیار کر سکتے ہیں۔

سینکوں کے متحد شیشوں کے استعمال سے پہلے بھی ہاتھ برف، ریگستان اور سمندر کی چکا چوند لگانے والی چمک سے آنکھوں کو محفوظ کرنے کے لیے زمانہ قدیم میں لوگوں کو رنگین اور شفاف چیزوں کی ضرورت پڑتی تھی۔ قطب شمالی کے علاقوں میں رہنے والی ایک قوم ایک خاص قسم کا شفاف دارچونہ شیشہ بناتی تھی تاکہ

روشنی کے بغیر بصارت ناممکن تھی۔ مینیکی یعنی دیکھنے کا عمل منحصر ہے، اس بات پر کہ روشنی کسی چیز سے منعکس یا منعکس ہو کر اور آنکھ کے شفاف حصوں سے گزر کر پردہ فیلکی تک پہنچ جائے لیکن اس وقت سے جب کہ قدرت نے انسانی آنکھ کو وضع کیا روشنی کی وہ مقدار اور صنعت جس سے آنکھوں کو واسطہ پڑتا ہے ہمیشہ بڑھتی رہی ہے۔ دن کو آفتاب تو ہمیشہ سے موجود تھا مگر غور کیجیے کہ شمسائے ہوتے مٹی کے چراغ سے لے کر ایک بڑا یا ایک لاکھ موم بتیوں کی طاقت والے برقی لمپوں کے درمیان روشنی نے ارتقاء اور تبدیلی کی کتنی منزلیں طے کی ہیں۔ انسان نے بجلی کی روشنی ایجاد کر کے اور اسے ترقی دے کر اپنے گھر وں کو اپنے کاروبار کی عمارتوں کو روشن سے روشن تر بن لیا ہے۔ اس کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ تیس سال پہلے کے مقابلہ میں عام گھروں کی روشنی کا اوسط نسبت ۶۶ گنا بڑھ گیا ہے۔ جدید مکانوں میں تیز روشنیوں کا مقابلہ کرنے کے علاوہ ہماری آنکھوں کو بہت سی بیرونی روشنیوں مثلاً دوکانوں کی کمرکیوں کی چمک و دمک، موٹر کاروں کے تیز لمپوں اور ہوائی ٹرینوں کے نشانوں کی شعاعوں کو بھی دیکھنا پڑتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر آپ سفید و یادوں کی اوچکتے ہوئے شیشوں اور آئینوں کی اور دوسری چیزوں سطحوں کو بھی اس فہرست میں داخل کریں تو ظاہر ہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل پوچھ جائے گا۔ اور آنکھوں کو چکا چوند کرنے والی بہت سی چیزیں آپ کے ذہن میں آجائیں گی۔

روشنی کے ماہر انجینیئروں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ روشنی کی ہدایت کا رسی یعنی اس کے رخ اور اس کی شدت کو ضرورت کے مطابق معین کر لینا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ لیکن اکثر یہی دیکھا جاتا ہے کہ گھروں میں یا اسکولوں میں یا قروں میں یا کارخانوں میں روشنیوں اس طرح منظم اور معین نہیں کی جاتیں عام طور پر لوگ روشنی کے ”قوانین“ کو بہت سے بھی نہیں بشلا کہ سیریل کا زنج کڑی کی طرف کر لیا جاتا ہے۔ پڑھنے کے وقت روشنی کو آنکھوں کے سامنے رکھ کر مطالعہ کیا جاتا ہے اور لمپوں کا برقی قوتوں کے مقدمات بھی صحیح جگہ کے مطابق معین نہیں کئے جاتے۔

یہ کچھ دینا چاہیے کہ اگر کسی کمرے میں کافی روشنی موجود ہے تو اس کے ساتھ ساتھ وہ چیز بھی ہو سکتی ہے جسے تیز چمک کہتے ہیں اور

شریت اکسیر خاص

خوش اور نشاط سورج سے زیادہ حسین اور دل کش۔
اور نہایت چست۔ یہ ہے اس انسان کی تعریف جس کے لیے
"تن درست" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔

کیلیم اور فولاد اور پھلوں کے پختہ تین وہ ضروری عناصر
ہیں جن پر ہماری زندگی کا انحصار سمجھا جاتا ہے۔ شریت اکسیر خاص
ان ہی اجزاء کا ایک سائنسی نمک مرکب ہے جسے ہمدرد کی لیبرٹری
میں تیار کیا گیا ہے۔ عام جسمانی کمزوری اور ناطاتی، خون کی کمی اور
دماغ کی کمزوری کے لیے یہ اکسیر ہے۔ وزن بہت جلد بڑھاتا
ہے۔ خون کی فراوانی سے جہے کی بڈیاں چھپ جاتی ہیں اور
زردی دور ہو جاتی ہے۔ ایک بار ضرور آزما کر دیکھیے۔
قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے علم

ہمدرد دوا خانہ دہلی

دہلی کا صحیح مطب

مسح الملک حکیم اجمل خاں صاحب اور ان کے خاندان کا
وہ مطب وہ اسرار و رموز کی شکل میں صرف افرا و خاندان ہی کے سینوں
میں محفوظ رہتا تھا اور وہ صدی جزیبات کا خزانہ حکیم خواجہ رضوان احمد
صاحب نے کتابی شکل میں شائع کر دیا ہے اس مطب میں صرف
خاندان دہلی کا ہی مطب نہیں ہے بلکہ ہندستان کے مشہور طبیبوں کا بھی
طریقہ علاج درج کیا گیا ہے۔ اسباب امراض کے لحاظ سے خواجہ
صاحب نے نسخوں کے اندر ایسی ترمیم و ترمیم کی جو کہ اس کو سامنے
رکھ کر معمولی قابلیت کا انسان پیچیدہ سے پیچیدہ مرض کا علاج بنا
آسانی سے کر سکتا ہے۔ یہ ہندستان کے ماہرین کا مکمل مطب ہے
جس کی موجودگی میں دوسرے مطب کی ضرورت نہیں۔

قیمت دو روپے آٹھ آنے زہرست کتب مفت طلب فرمائیں۔
دہلی کے صحیح مرکبات۔ قیمت دو روپے آٹھ آنے علم
دفعہ دار التالیفات اجمل روڈ دہلی قریل باغ

اپنی آنکھوں کو بر فانی سطحوں کی تیز اور خیرہ کن چمک سے بچاتے
اب سے بہت دن پہلے لوگوں کو یہ بات معلوم ہو چکی تھی کہ اگر مرد سے
بڑھی ہوئی تیز و شدید روشنی سے آنکھوں کو نہ بچایا جائے تو آنکھیں
دکھنے لگتی ہیں، متورم ہو جاتی ہیں اور ان کی میناسی کو شدید نقصان
پہنچتا ہے جو کبھی کبھی بصارت سے عرومی کا بھی باعث ہو جاتا ہے۔
اس میں شک نہیں کہ عافیت کے ساتھ پڑھنے اور کام
کرنے کے لیے کافی مقدار میں روشنی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اکثر
ایسا ہوتا ہے کہ اس مقدار کے حصول میں ہماری آنکھوں کو غیر ضروری
"چمک" کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور آنکھیں ہمیشہ یہ غموس کرتی ہیں کہ
کوئی پیمانی ہوئی روشنی پورے کمرے پر حاوی ہے۔ ایسی حالت میں
حصول عافیت کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بہت ہلکے رنگ کے شیشوں کی
جینک لگا کر چمک کو آنکھ تک پہنچنے سے روک دیا جائے۔ دوسرا یہ کہ
روشنی کا رخ اس طرح پھیر دیا جائے کہ وہ مطالعہ یا کام کی چیز پر تو
پڑتی رہے مگر اس کی چمکیل شعاعیں براہ راست آنکھوں تک نہ
آئیں۔ اس سے ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آنکھوں کے اعصابی
نظام کو صدمہ نہیں پہنچتا۔

اگر آپ کسی ماہر چشم طبیب کے تجویز کردہ نسخہ کے مطابق
جینک استعمال کرتے ہیں تو آپ کا طبیب آپ کی ضرورت کے مطابق
شیشوں کا رنگ بھی بتا دے گا بعض مرتبہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ عذاب
معدب شیشے جو بہت ہلکے کیسائی رنگ کے ہوتے ہیں، میناسی کو بہت
بنادیتے ہیں اور سفید شیشوں سے زیادہ آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔ لیکن
ہر حالت میں آپ کو بہترین قسم کے خدب شیشے استعمال کرنے چاہئیں
معمولی ادا دہی دو جہ کے شیشے آنکھوں کو شدید صدمہ اور میناسی کو
ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی بصارت میں نقص پیدا
کر کے حادثات کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ آنکھ ایک نازک ترین
قدرتی آلہ ہے۔ اس کا تحفظ بے حد ضروری ہے۔ اور کوشش ہمیشہ یہی
ہونی چاہیے کہ اس کی صفائی رکھ کر ہم زیادہ سے زیادہ اسے تن درست
رکھ سکیں اور عینک کے استعمال کی نوبت ہی نہ آنے دیں۔
(پاپو لرسائنس کے شکریہ کے ساتھ)

بقیہ مضمون سوال و جواب صفحہ ۵۴

ڈاکٹر وہ طبیبوں اور تیمار داران رسوں کو جن کا واسطہ حجام کے مریضوں
سے پڑنا ہو انھیں چاہیے کہ وہ اچھی و عمدہ غذا کھائیں اور جسمانی ورزش
بھی بہت سہام کے ساتھ کریں تاکہ ان کی جسمانی قوت بحال رہے اور
جسم مریض کی مدافعت کر سکے۔

سوال و جواب

آئے لکھتے ہیں۔ اس سے تو بائیسکل : اگر کوئی ایسا لکھنا چاہی ہے

میری لڑکی کے شانے

سوال :- میری لڑکی کی عمر ۱۱ سال ہے۔ اس کے شانے بہت ہی آگے کو نکلتے ہوئے ہیں اپنی عمر کے اعتبار سے وہ لمبی مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ کیا آپ ایسی لڑکیوں کے لیے کوئی تدبیر بتا سکتے ہیں کہ اسے مڑی ہوئی مہرہ نہیں رہا اور نہ وہ مڑی رہے۔
راہم اس مسئلہ پر ریاست

جواب :- بات یہ ہے کہ آپ کی لڑکی کی اس صورت حال اور جسمانی کیفیت کے مختلف اسباب ہیں جن میں جینیا کی وجہ سے تو یہ ہے کہ نظام نڈوہا، گروپ جو ذمہ دار ہے انسان کے جسمانی اعتبار سے بڑے اور ترقی کرنے کا اس میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ اور اس کی نوعیت یہ ہے کہ فیصل اور وقت بڑھنے لگے۔ اس صورت میں جسمانی تناسب میں فرق آجائے گا۔ بعض حالات میں اس کے خلاف بھی بہت سے ایسی تدبیریں کرنا نظام غذا کے اس گروپ میں جو جسمانی بڑھتی ہوئی کو دیکھتے ہوئے خرابی آجاتی ہے اور اس کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ جسمانی ترقی کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ بولے اور پست قاعدی آدمی اسی ذمہ سے یہ آتا ہے۔ عام طور پر بڑھتے جسم انسان میں کچھ ایسے ہندو بہت کم کرتا ہے کہ ان دونوں گروپوں میں اکثر حالات میں تعادل و توازن ہوتا ہے۔ ان کے توازن میں فرق آجائے گا سبب بعض حالات میں تو موروثی ہوتا ہے اور بعض میں تغذیہ و ادویات کی بیماریوں اور غذائی کمیوں سے بھی یہ صورت حال لاحق ہو جاتی ہے۔ وہ بچے جو بہت جلد پلے ہوئے شروع ہو جاتے ہیں، ان کے عضلات میں اتنی قوت نہیں ہوتی کہ وہ جسم پر اپنی جگہ پر قائم رہ جائیں وہ جب بڑھتے ہیں تو آگے کی طرف جھکنا شروع ہو جاتے ہیں ایسے بچوں کو سب سے پہلے تو یہ سیکھنا چاہیے کہ وہ جھک کر نہ بیٹھیں۔ رفتہ رفتہ ان کی یہ عادت ختم ہونی چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی ان کی غذا کا خیال رکھنا چاہیے۔ ان کی غذا اس قدر متوازن ہو کہ اس میں جیاتین، معدنی نمکیات، لحمی لحمی اجزاء وغیرہ کے ساتھ ساتھ دو دو اور جسم کی تیز اہمیت کو دور کرنے والی غذائیں پھیل وغیرہ بھی ضرور ہونے چاہئیں۔

اب آپ خود ہی جاننے والے ہیں کہ آپ کی لڑکی کے ساتھ کی صورت ہے۔ اس کے لیے آپ یہ تدبیریں بھی اختیار کیجیے لیکن اگر

کیا بائیسکل چارنا مکمل ورزش ہے؟

سوال :- مجھے یہ بتائیے کہ بائیسکل چارنا کیسی ورزش ہے۔ ایک با۔ آپ نے اپنے رسالہ میں اسے بھی ورزش لکھا ہے۔ اب ورزش ہے تو اسے بھی کرنا چاہیے۔ تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ کس وقت اور کس وقت اور کتنی دیر تک بائیسکل چارنا جانتے جس سے اپنی خاصی جسمانی ورزش کے بعد کسی دوسری ورزش کی ضرورت پڑی نہ رہے۔
نیمہ اختیاری

جواب :- بے شک بائیسکل چارنا بھی ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے اور ہر وقت میں جس جگہ اور ورزشوں کا کر لیا گیا ہو وہاں آگے بھی یہ قسم کی ورزش بتایا گیا ہو لیکن یہ ان جسمانی ورزشوں کے مقابلے میں آگے کی قسم میں ہے جو جسمانی ہے اور جو انسان کے جسمانی مہرہ کو ترقی دیتی ہے۔ یہ وہ ہے کہ اس میں انہوں کی ورزش ہوتی ہے لیکن وہ بھی یہ کہ پھر بڑے کے مقابلے میں بچے کے جب حال یہ ہے تو بائیسکل کو بطور ورزش استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ ورزش کے لیے تو فیصل اور وقت بڑھنے لگے۔ اور وقت میں جو ورزشوں کا سلسلہ بنا جائے اس میں سے کر لینا چاہیے۔ اسے تو فیصل ضرورت کے مواقع پر استعمال کرنے کے لیے استعمال کرنا چاہیے اور یہ اس کا زمرہ استعمال ہی انجیہ کہ نقصان پہنچاتا ہے لیکن اگر کسی کو چھوڑا ہوا کرنا ہی چاہیے تو اسے چاہئے کہ اس کی کتنی بہت اچھی لگا ہے اور ہمیشہ سیدھا جا کر کرے اور دوسرے سیدھے اور پیٹھ کی تکلیف کوئی نہ جائیں گی اور اذیت و تھکاوٹ مددی و جوتیت میں کمی آئے گی۔ قلب کے مریض کو تو یہ سواری اختیار کرنی ہی نہیں چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اور بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے وہ یہ کہ کتنا کمر بائیسکل سواری سے ہمیشہ پر مہرہ کیا جاتا ہے۔ اکثر لڑکوں کا حال یہ دیکھا جاتا ہے کہ وہ کھانا کھایا اور دوسرے بائیسکل پر بیٹھ کر وقت بے وقت گزرتے گئے اس سے صحت اور انہوں کی فعلیت رفتہ رفتہ خراب ہونے لگتی ہے۔ میرے پاس بچے بھی دفینوں میں کام کرنے والے ایسے مریض آتے ہیں جو بائیسکل پر بڑھتے جاتے ہیں انہیں پھر انہیں یا کوئی اور بیٹھنے کی خرابی ضرور ہوتی ہے۔ بہر حال ورزش کے فیصل سے تو یہ ہے ہی خواہ مانگوں کا ہی اس لیے جس طرح کھانا کھا کر اور ورزشیں نہیں کی باتیں اسے بھی نہیں کرنا چاہیے۔ خون کا سارا زون مانگوں کی طرف چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے نظام ہضم کے افرازات کم ہوتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ ہضم میں قوت

باضم خراب ہے

سوال : میرا بضم بکیر ہے۔ آپ نے اور دن بدن بدترتی ہو جا رہا ہے۔ میری نوراک ایک بینائی دودھ یا مہوہ صبح کے وقت ہے۔ چاول کسی دال یا کسی ترہ رن کے شوربے کے ساتھ ہر کے وقت ہے۔ اور شام کے کھانے میں چارہ اور چاول دال یا کسی ترہ کے شوربے کے ساتھ کھا لیتا ہوں جب بچہ اٹھتا ہوں تو صبح میں میں محسوس ہوتی ہے اور میں بکلی بکلی سوزش و جلن میں ہے۔ یہ مناسب غذا تجویز کر دیجیے۔ اب مجھے کچھ ایسے مشورے ہوں لگا ہے کہ میری غذا میں کچھ کمی ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے پیٹ کی تکلیف آئے دن تانی رہتی ہے۔

جواب : آپ کا اندازہ صحیح ہے۔ آپ کی غذا آپ کے تغذیہ جسم کے لیے بالکل ناکافی ہے۔ آپ کی غذا میں زیادہ تر رانی تہوہ پانچا ہے۔ چاول اور شوربہ ہوتا ہے۔ کوئی زیادہ مقدار نشہ دار اجزاء کی ہوتا ہے۔ ان میں مختلف حیاتیات ہوتے ہیں نہ پر فنی اجزاء۔ اٹھی اٹھا، اور نشہ ورمی معدنی تعلیمات۔ نشاستہ دار اجزاء۔ وٹمن کرکٹیم نہ کارآمد بنانے کے لیے حیاتیات بگڑ چکی ہیں۔ مقدار ہمارے غذا میں ہونی چاہیے۔ اگر یہ نہ ہوگا تو نشاستہ دار اجزاء کا ہضم پوری طرح عمل میں نہیں آئے گا۔ اور وہ معدہ اور آنتوں میں غیر مفید حالت میں پھنس جائیں گے۔ وہ بگاڑ دینے گئے جس سے معدہ میں تیز ابیت پیدا ہوئی اور آنتوں میں دیا جس میں کی بدبودار فست یا بدبودارین جو گا آنا اسی صورت حال کی بین علامت ہے۔ آپ کی موجودہ غذا میں تو نشاستہ ہی نشاستہ ہے اور وہ ابانے کب سے ہی غذا آپ کھا گئے ہیں۔ یہ تو ہمارے جسم میں خرابانے کہاں ہر داشت و کھل ہے کہ یہ بیماری تیسوں بے اعتدالیوں کو پی جاتا ہے اور آخر میں جب ہم اپنے کروتونوں سے کسی طرح بازی نہیں آتے اور اس بے چارے کی قوت برداشت جواب دے نہیں پاتی ہے، تب ہمارے دنیا کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر کن کن خرابیوں کو پال رہے تھے۔ آپ کو حسب ذیل غذائیں کھانی چاہئیں تاکہ آپ کی غذا متوازن ہو جائے اور آپ کے پیٹ کی پریشانی ختم ہو جائے۔

آہستہ آہستہ لے کر یہ بھرتک روزانہ دودھ پیا جائے۔ کوئی ایک مومسی پھل جو اچھی طرح پاک کیا ہو کھایا جائے اور کوئی ایک ترکاری پکا کر کھا لی جائے۔ اس میں آہستہ پھنڈر اور گاجر بنی رہے گی اور ایک آدھ ترکاری بالکل کچی کھا لی جائے، مثلاً سلاد

سے لے کر کسی ہوشیار طبیب یا حکیم کا مشورہ لے لیجیے اسے اچھی طرح دیکھا جائے تاکہ وہ بتا سکے کہ اس کی غذا میں کون کون سی کمی ہیں۔ اور اب اس کا جسم کن چیزوں کو مانگتا ہے۔ میں نے اسوی بائیں کی ہیں۔ اگر اس وقت آپ کو اچھی طبی امداد دیتے نہ آئے تو کم سے کم اس لڑکی کی غذا اور جسمانی آرام کی طرف تو فوری توجہ کی جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ چند ہی ماہ میں قوت آئے گی اور اسید و صیادین جو اس وقت بالکل صاف رہے گا۔ یہ خیال رہے کہ یہ کیفیت ایک آدھ ہفتہ میں نہیں ہوگی بلکہ ۵-۶ ماہ ہر خیال رکھنے سے ہوگی

میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں

سوال : میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں یعنی خون کا دباؤ زیادہ ہے۔ میں مشورہ دیا گیا ہے کہ میں ایسی غذا کڑوں جس میں اتلی ہو تاکہ جسم کی تیزابیت دور ہو جائے اور میرے خون کا توازن درست ہو جائے۔ میں ممنون ہوں کہ اگر آپ مجھے ایسی غذا بتائیں گے جس میں یہ خصوصیت موجود ہو۔ دال، چاول، پھلی، چھاتیوں اور فیل وغیرہ کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟

جواب : آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جو کچھ ہم تغذیہ جسم کے لیے کھاتے ہیں، اس کا استعمال اور ہضم کو ہمیں ہر کھانوں کا وقت دینا ہے۔ استعمال غذا کے بعد اس کے مابقی میں کچھ معدنیات پائے جاتے ہیں جو دو وطن کے ہوتے ہیں۔ ایک تو اپنے میں تیزابی اثرات رکھتے ہیں اور دوسرے القلی۔ القلی تیزابیت کی ضد ہے۔ اسی بنا پر غذا کی بھی دو قسمیں کی گئی ہیں۔ ایک وہ جس میں القلیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ غذا میں جسم کی القلیاتی ضروریات کو پورا کرتی ہیں اس زمرہ میں پھل اور ترکاریاں آتی ہیں کیوں کہ پھل طوریہ القلیت لیے ہوتے ہوتے ہیں اور تیزابیت کے اثرات کو دور کرنے کے لیے ہلکے کافی ہیں۔ ان کے علاوہ اور کئی بھی غذا ہیں وہ تقریباً سب ہی تیزابیت پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے پھل اور ترکاریوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے۔ تاکہ جسم کا کیمیائی توازن صحیح رہے اور تیزابیت غالب نہ آنے پائے۔ خون کے دباؤ کی شفا یہ ہوجانے کی صورت میں تو کچھ عرصے تک حسب ضرورت ایسی غذا بالکل نہیں کھانی چاہیے۔ تیزابیت پیدا کرے۔ رہے آپ کے یہ چاول، دال اور روٹی وغیرہ تو یہ سب غذا کے اس گروپ میں شامل ہیں جو تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ آپ دودھ پھل، پنیر، اور بادام وغیرہ استعمال کیجئے۔ اس وقت جلد آپ کے جسم کی تیزابیت دور ہو جائے گی اور خون کا دباؤ صحیح ہوجائے گا

چہ وں پر سیاہی ملیں اور اپنے ہونٹوں کو موٹا کریں۔ اگر ان کا سر نہ
نازاسی تبہم کی حقیقت پسندی و خوش تیزی بہ تو ہمارا ہی بہت سب
کو دور سے ہی سلام ہے کالی میں پڑھنے چلے گئے مگر ان تجار کے
مبلغ علم کا یہ حال ہے کہ یہ بدیہی خرابیوں کو بھی دیکھنے سے عاجز رہے
میں سب سے پہلے اس ٹوٹو برش کا حال آپ کو بتاتا ہوں جس کو یہ
لوگ تہذیب کی علامت قرار دے رہے ہیں۔

بٹنہ اچھے و عمدہ قسم کے برش ہوتے ہیں وہ سب سوکے
بالوں سے بنا سے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی ٹوٹو پاؤں
یا ٹوٹو پیٹ بھی استعمال کرتے ہیں۔ خیر ٹوٹو پیٹ کو تو میں آگے
چل کر لوں گا۔ سر دست میں آپ کو ٹوٹو برش کا حال بتاتا ہوں

عام طور پر لوگ اسے جس طرح استعمال کرتے ہیں وہ اکثر
ناقص طریقہ ہے کہ اگر اس کی خرابیاں ایک صحیح الدماغ آدمی پر
 واضح کر دی جائیں تو شاید وہ کچھ کبھی ٹوٹو برش استعمال نہ کرے گو
اور اگر کرے گا تو ان تمام لوازم کا بھی خیال کرے گا جو اس کے استعمال

کے ساتھ پوسے کرنے پڑتے ہیں۔ غور کیجئے کہ یہ لوگ جی برش کو مسوک
ہی کی طرح تو استعمال کرتے ہیں۔ فرق اتنا ہے کہ مسوک ایک تہ
کے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے اور ٹوٹو برش دھو کر
کر رکھا جاتا ہے اور دوسرے روز پھر اسی کو استعمال کر لیا جاتا

ہے اور اس کا بال بال خیال نہیں کیا جاتا کہ برش ایک دو دفعہ
کے استعمال کے بعد ہزاروں اور لاکھوں نہریٹے جراثیم کو
آماج گاہ بن گیا ہے جو منہ میں تھے اور برش کے ساتھ منتقل ہو کر
اس کے ساتھ چپٹ گئے ہیں۔ یہ قطعی صحت نہیں ہے کہ ٹوٹو پیٹ

منہ کے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یہ خیال محض خوش فہم
سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا۔ اول تو ان پیٹوں میں یہ قابلہ
ہی نہیں ہوتی کہ یہ جراثیم کو ہلاک کر سکیں لیکن بغرض محال ہے
ہو بھی سکتا ہے تب بھی انھیں اتنا زیادہ موقع نہیں ملتا کہ یہ

جراثیم کو ہلاک کر سکیں۔ جراثیم تو برش کے بالوں کے گچے کے و
جو جگہیں چھوئی ہوتی ہیں، ان کی جڑوں میں پناہ گزین ہو جاتا
ہیں اور وہاں اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج آبا
ماہر دندان یہ بتائے گا کہ استعمال کے بعد برش کو گارلوک ٹوٹو

میں ڈبو دینا چاہیے تاکہ جراثیم کا خطرہ ہی جاتا رہے۔ یہ صحیح ہے
آپ کے یہ برش سے دانت صاف کرنے والے کتنے نوجوان
جو اس کھڑاک کو مول لیں گے۔ پھر برش کے بال اتنے سخت
ہیں کہ بعض اوقات اس سے مسوڑے چھل جاتے ہیں اور وہاں

زیر نلے جراثیم کی جھوٹ لگ جانے کا شدید احتمال پیدا ہو جاتا

کا جریں، ٹماٹر وغیرہ اگر کسی روز میں نہ میسر ہو سکیں تو کاجر اور ٹماٹر
کھالیے جائیں کہ یہ دونوں ترکالیاں جہاں تک غذائی افادیت کا
تعلق ہے پہلوں کے حکم میں آتی ہیں۔ یا ذہیر سے ذکر کیا ہوں گے
بے چنے آٹے کی روٹی، اگر آٹا گھر میں پیدا جائے تو اس سے بہتر
کوئی دوسری صورت نہیں۔ کوئی ایک تہناک کے قریب کھی
کر کھیم۔ کھن یا کوئی تیل وغیرہ استعمال کیا جائے اور آدھ پاؤں تھلا
میں یا تو وہی، پنیر یا چھلی یا گوشت دانڈا کھالیا جائے۔ یہ سب
غذا ہیں جو میں نے لکھی ہیں یہ ضروری نہیں کہ آپ یہ سب ایک
وقت بیٹھ کر کھالیں۔ انھیں دن میں دو تین اوقات میں تقسیم کر لیں
جائے تاکہ نظام ہضم کسی قسم کا کوئی بوجھ بھی نہ ہو اور خدی بھی پورا
پورا ہو جائے اور اگر آپ کسی وقت دل کھائیں تو یہ ضروری ہے
کہ دوسرے اوقات میں دودھ، پھل، ترکاریاں زیادہ کھائیں تاکہ
غذائی کمی نہ لاحق ہوئے پاسے۔

کیا مسوک کرنا قدامت پسندی کا مظاہرہ ہے؟

سوال : میں کافی سائنسکند ایس میں پڑھتا ہوں جب تک میں نے
اپنے موضوع میں تعلیم پائی اور وہیں سے دسویں جماعت کا امتحان
اس وقت تک تو میں نے دانتوں کی صفائی کے لیے دانت مسوک
استعمال کرتا رہا۔ یہاں کا ٹاپ میں آکر یوسٹل میں داخل ہوا تو دیکھا کہ
اس کا ٹاپ کے لیے مسوک کے استعمال کو تو جانتے بھی نہیں برش
اور ٹوٹو پیٹ استعمال کرتے ہیں۔ کہتے ہیں مسوک کرنا تو نہ صرف
یہ کہ قدامت پسندی ہے بلکہ یہ تیزی بھی ہے۔ ان کے اس پروپیگنڈا
کا اثر یہ ہوا کہ میں نے بھی برش و ٹوٹو پیٹ خریدا اور استعمال
کرنے لگا۔ لیکن کچھ کہتا ہوں کہ نہ تو اس سے میرے دانت صاف
ہوتے ہیں اور نہ کچھ تسلی ہی ہوتی ہے۔ اس کے بعد سے میرا تو کلا

آگیا اور کچھ ٹولنز میں بھی تکلیف رہنے لگی۔ میں آپ کے رسالہ کا
خریدار ہوں۔ چاہتا ہوں کہ اس سلسلے میں آپ اپنی رائے بتاتے۔
میرے کالج کے ساتھی بھی ہمدرد صحت پڑھتے ہیں اور پڑی وقت
کی بھانڈے آپ کی رائے کو دیکھتے ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کی رائے ہو
بنا تکلف لکھ دیجئے۔ میں بہت ہی ممنون ہوں گا۔ برلن چندر لاپور

جواب :- سمجھ میں نہیں آتا کہ اس مغرب زدہ ذہنیت کا کیا علاج
کیا جائے اگر مسوک یا دھن کرنے والے قدامت پسند و تیز ہیں تو
یہ بے چارے تو کوسے جاہل ہیں۔ ان کی اس غلامانہ ذہنیت کا کوئی
حال رہا تو کچھ جب نہیں کہ اگر کوئی حبشی ہم پر وائے اسے بنا کر بھیج دیا
جائے تو ہمارے یہ جدید تعلیم یافتہ اس کی خوشنودی و تعالیٰ میں اپنے

یہ آپ کا جو کلا آ رہا ہے اور ٹولسلز پر بھی جو اثر ہے وہ ان ہی جراثیم کا ہے جو آپ اپنے برش میں باقاعدہ پال رہے ہیں۔ اس برش کے استعمال کا ایک اور بھی نقصان جو آ رہا ہے کہ بعض اوقات یہ برش کا ایک آدھ ہال ٹوٹ کر حلق سے معدہ میں چلا جاتا ہے وہاں جا کر یہ آنتوں میں تکلیف پیدا کرتا ہے اور بعض حالات میں ورم زائدہ جیسی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ اس کا پتہ اس طرح چلا کہ حال کہا میں جو ورم زائدہ (اینڈریٹس) کا پریش کیا گیا تو اس کے اندر چھل اور فاسد ذرہ لے ماڈے جمع تھے وہاں پرش کا بال بھی تھا۔ معلوم ہوا کہ اس سے یہ بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ تو ہر آپ کے پرش کے متعلق۔ اب چند سطروں میں ان ٹوٹ پانڈروں اور پیٹوں کا بھی حال سن لیجیے۔ یہ عام طور پر چاک یا دوسرے بنائے جانے ہیں ان میں کیلیم فاسفیٹ اور چھک پیدا کرنے والے صابن کے ساتھ کوئی جراثیم کش دوا یعنی فینول یا اور اس قسم کی دوسری دوائیں ملا دی جاتی ہیں۔ ان میں کیلیم سرین بھی ہوتی ہے تاکہ ان پیٹوں کو لٹی کی حالت میں قائم رکھا جاسکے۔ عام طور پر ٹوٹے پیٹوں کا کیمیائی عمل قلمی ہوتا ہے۔ شاید ہی کوئی ایسا ٹوٹ پیٹ ہوتا ہے جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہو۔ جہاں تک ان پیٹوں کے ذریعہ جراثیم کے ہلاک کرنے کا تعلق ہے، یہ تو محض خیالی ولفیاقی ہو۔ واقعی جراثیمت حفاظت ان پیٹوں کے ذریعہ نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس اعتبار سے تو ہم انہیں صفر کے برابر سمجھتے ہیں۔

اب ایک دوسری حیثیت سے ان پیٹوں کے اثرات کو لیجیے۔ ہمارے منہ میں دو قسم کے غدودوں میں سے دو قسم کا لعاب دہن نکلتا ہے۔ ایک تو پانی کی طرح بہتا ہوتا ہے اور دوسرا گاڑھا ہوتا ہے۔ وہ پیٹ جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے پانی کے مانند لعاب دہن زیادہ مقدار میں دیر تک خارج ہوتا رہتا ہے جو منہ کو صاف بھی کرتا ہے اور ایک قسم کی مٹھاس بھی پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ پیٹ اور پاؤڈر جن کا کیمیائی اثر قلمی ہوتا ہے، ان کے اثر سے گاڑھا لعاب دہن خارج ہوتا ہے اور اس سے وہ فائدہ مرتب نہیں ہوتے جو دوسری صورت میں ہوتے ہیں۔ لیکن چون کہ یہاں عام طور پر سوائے ایک آدھ امریکن ٹوٹ پیٹ کے جو نہایت قیمتی ہے۔ تمام پیٹوں کا کیمیائی اثر قلمی ہوتا ہے، جو ہمارے منہ کی صفائی اور جراثیم کشی کے معاملے میں بالکل بھی مفید نہیں۔

اب لیجیے دانت مسواک کو۔ عام طور پر نیم، کیکریا پیلو وغیرہ کے دندڑوں کی بنیوں کو مسواک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

ان کی چھالوں میں بے شک ایٹھا اور دوسری تیزابی رطوبات اور تلخ مادے ہوتے ہیں جو اسے چیلنے کے دوران میں زبان، ہسٹریک اور منہ کی غشاء مخاطی سے مس ہو کر انس سے بٹے لعاب دہن کے اخراج کے باعث ہوتے ہیں جس کا کیمیائی اثر قلمی ہے۔ جس کے منہ میں پیدا ہونے سے اور جمع ہونے سے غذا کے ریزے جو دانتوں اور منہ میں اور ہواؤں کو کڑوں گوشوں میں موجود ہیں خود بخود نکل جاتے ہیں۔ یہ تو مسواک کی تیزابی رطوبات کے مسوڑھوں زبان اور دانتوں سے مس ہونے کا نتیجہ تھا۔ اور اب بھی مسواک کی بنیوں کی بلکہ دانتوں میں چبائی گئی ہے۔ چیلنے کے بعد جب اس کا اگلا حصہ برش کی طرح ریزے دار بنایا جاتا ہے تو پھر ان نرم ریشوں سے مسوڑھوں اور دانتوں کو صاف کیا جاتا ہے۔ اس دوران میں جو مسواک کی چھال اور لکڑی سے رطوبات نکلتی ہے۔ وہ طبعی طور پر منہ اور دانتوں کو صاف اور مٹھی کرنے والی ہوتی ہیں۔ جب دانتوں کو صاف کر لیا جاتا ہے تو اسی مسواک کے برش سے اس سے پیشہ کہ اسے پھینکا جائے۔ زبان کے بالائی حصہ کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ مسواک کو چیلنے سے جڑوں کے عضلات کی ورزش بھی ہوتی ہے اور اس سے مسوڑھے اور دانت بھی مضبوط و محکم ہوتے جاتے ہیں۔ پھر یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ایک ہی مسواک کو ۴-۵ روز کام میں لائیں۔ بلکہ ہر روز نیا کیکریا پیلو یا نیم کے درخت کی تازہ لے کر استعمال کریجیے۔ ورنہ پیسے کی آٹھ یا بارہ بازار سے لے کر ایک مسواک یومیہ کے حساب سے آٹھ روز تک کام میں لیجیے۔

قیمتی ٹوٹ پیٹ برش کا استعمال اگر کسی حد تک مفید بھی رہے گا تو ظاہر ہے کہ اس قدر صرفہ پس اپناٹنا بے شخص کا کام تو ہے نہیں۔ غریب بے چاروں کے دانت تو بالکل تباہ ہی ہو جائیں گے۔ ان کو ٹوٹ پیٹوں سے بہت ہمارے دینی فغن ہوتے ہیں۔ جن کا کام بھی نہیں ہے کہ دانتوں کو صاف اور مٹھی کریں اور مسوڑھوں کی خرابیوں کو دور کریں بلکہ یہ بھی ہے کہ بٹے دانتوں تک کو اپنی جگہ پر جمادیں۔ اب اگر کوئی شخص ان سب باتوں کے جاننے کے باوجود بھی ان بظاہر خوشی مگر اصلاً خراب چیزوں کی طرف پستہ ہے اور اپنی اچھی سستی اور اثرات کے اعتبار سے جرت چیزوں کو محض اس وجہ سے چھوڑتا ہے کہ ان کی کوئی وقعت ہمارے حاکموں کی نظر میں نہ آئے۔

وہ اگر شدید قسم کی ذہنی غلامی میں مبتلا نہیں تو اور کیا ہے؟ ایٹھا بھٹھا کہ اس سے کسی صاحب علم و فہم اور خود شخص کو مرعوب ہو گا کون سامو قہ ہے۔ آپ چھوڑ دیجیے اس ٹوٹ پیٹ برش کو ٹوٹ پانڈروں کے

استعمال کو۔ سیدتی س دمی طرح اپنی مسواک اور ٹیٹوں کے استعمال پر اتر آئیے کہ دانتوں کی صفائی ان ذرائع سے بہت کوئی دوسرا ذریعہ اب تک یورپ کی مہذب ترین دنیا کو ایجا کر نہ سکی، یہ بے چارے کورے مقلد کیا کریں گے۔

جذام سے کیسے بچیں؟

سوال :- ہمہ وصحت کے سوال و جواب کے کالموں کے ذریعہ آپ ہمیں جذام کے متعلق کچھ بتاتے۔ اس سے بچنے کے کیا طریقے ہیں۔ کیا یہ متعدی یعنی چھوت سے لگنے والی بیماری ہے۔ اگر ہے تو اس کے لگنے کے کون کون سے طریقے ہیں تاکہ ہمیں ان کا علم ہو جائے تو ہم ذرا بھی بچیں اور اپنے دوسرے بھائیوں کی بھی مدد کریں۔

جواب :- جذام اصل میں عام طور پر ہوتا ہی ان لوگوں کو ہے جو کندھے اور بنائیت ہی غیر مہذب ماحول میں رہتے ہیں۔ ورنہ لوگ جو مہذب ہیں اور صاف ستھرے ماحول میں رہتے ہیں انہیں کبھی یہ شکاریت نہیں ہوتی۔ دینے اس کی چھوت بھی لگ جاتی ہے۔ اس کے متعلق متعلق عدیدہ جدید نظریہ یہ ہے کہ بعض جذام کے مریض سے براہ راست یہ مرض لگتا ہے۔ اس میں سب سے زیادہ شہرل چہیز یہ ہے کہ ایک شخص مہینوں اور سالوں جذام کا تعدیہ یا چھوت لے لے یا دیں اور کچھوں میں پھر سکتا ہے اور آپ کو معلوم بھی نہیں ہو سکتا۔ وہ لفظ بہت درست آدمیوں کی طرح رہتا رہتا ہے اور جذام کے تعدیہ کو معلوم طریق پر دوسروں میں بھی تقسیم کرتا پھرتا ہے۔ تجربے اور تحقیق سے محققین اسی نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اس مرض کی علامات ظاہر ہونے کی مدت متروہ متعین نہیں۔ کبھی تو چھوت کے چند ماہ بعد ہی علامات مرض ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی سالوں گزر جاتے ہیں اور پتہ بھی نہیں چلتا۔ یہ کیفیت یہ صورت حال کافی خوفناک ہے اور اس کے صحیح تدارک اذوا نہیں کر سکتے یا تو منظم ادارے کر سکتے ہیں یا پھر حکومت کو یہ پتہ کہ کورو۔ ایک بات معلوم کر کے البتہ کچھ تھوڑی سی تسلی ہوتی تو اور وہ یہ کہ اس کی چھوت فوراً انہیں ملتی بلکہ کافی دیر تک کہ اقلق قائم رہنے بخود اس کے پاس کچھ مدت تک اٹھنے بیٹھنے سے لگتی ہے۔ اور اس کیا جانتے تھے بھی نہ وہی ہے کہ بیماری بچھپانے والے مریض کا مرض یہ کسی بھی بڑا ہوا ہو ورنہ ہو سکتا ہے کہ چھوت نہ لگے یا اگر لگ بھی جائے تو جسم کی قوت مدافعت اسے دبا دے اور ورنہ پکڑنے دے۔ جذام کے جراثیم یا تو زخم و خراش کے ذریعہ نفوذ کر جاتے

میں یا غشاء رخی غلی کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جذام کے مریض کی ناک اور ٹھوک کے ذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں اور اس تعدیہ لگ جاتا ہے۔ جدید نظریہ اس خیال کی تردید کرتا ہے کہ متعدی غذا یا جذام کے مریضوں کے تالاب و خوشوں میں بنائے یا منعدن کنوؤں کے پانی سے یہ مرض پھیلتا ہے۔ ان گھجوں اور کھانے کی چیزوں میں اگر جذام کے جراثیم موجود ہیں تو اس سے جذام کے تعدیہ کا کوئی ایسا بڑا خطہ نہیں ہے۔ بلکہ بعض عدیدہ محققین کے نزدیک تو اس سے کوئی خطرہ نہیں ہے اور نہ بھنگوں یا کٹ کوڑوں اور مکھیوں وغیرہ کے ذریعہ یہ بیماری چھیتی ہے۔ البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ جذام کے جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر دیں۔ تو اس سے کوئی بہت بڑا فرق نہیں پڑتا۔

جذام کے مریض کے بدن پر سونے اور ان کے کپڑے پہننے سے ممکن ہے کہ جذام کا تعدیہ لگ جائے۔ ایسے مریضوں سے جدا ہو کر رہنا چاہیے۔ جراثیم کچھ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ اگر آپ ان کی قوت زور کر جو جاتا ہے اس بیماری کے قبول کرنے کی صلاحیت ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جن کی قوت حیات و قوت مدافعت کمزور ہے۔ غذا کی خرابی، غربت، ناصاف دگندہ ماحول اس بیماری کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

اس کی حفاظتی تدابیر اس اعتبار سے کہ فی انہیت یعنی ہیں کہ اس کا مریض مدقوں ہمارے درمیان اس طرح رہ سکتا ہے کہ ہمیں کچھ بھی نہ چلے۔ اس کی بہترین تدبیر تو یہ ہے کہ میوہ پلٹی میں تحریک کی جائے کہ وہ شہر میں اچھی طرح چھان بین کر کے ایک ایک کیس کی تحقیق کر اسے اور ان کو شہر سے باہر بالکل علیحدہ مقام پر رکھیں۔ اسوس ہے کہ لپرو زائیک کا سہدوستان میں پوری طرح نفاذ نہیں ہوا۔ اول تو یہاں جو قانون لپرو ایکٹ کے نام سے موسوم ہے وہ خود اپنی جگہ بالکل ناقص ہے۔ ہم اس کے ذریعہ ان جذام کے مریضوں کو جو واقعی طور پر پوری قوم کے لیے خطرہ ہیں، علیحدہ نہیں کر سکتے۔ عام طور پر فقیروں میں یہ مرض زیادہ پایا جاتا ہے سب سے پہلے ان میں چھان بین کی جائے اور ایسے فقیروں کو گلی کوچوں میں بھیک مانگنے کی اجازت نہ دی جائے جنہیں یہ مرض ہو۔ انہیں ڈاموں اور ریل گاڑیوں میں جہاں مندرست آدمی سفر کرتے ہیں، سفر کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔ پبلک کو چاہیے کہ جہاں ایسے مریض فقیروں کو دیکھیں اسے جذام کے سپتالوں میں جانے کی ترغیب دیں اور یہ پناہ گاہیں اور ہسپتال ان مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ دل چاہپ مقامات بنائے جائیں۔

ہر عقلمند ماں بچہ کے لیے

NAUNEHAL
REGDنوناہل
گھر میں رکھتی ہےکیوں کہ یہ دو بچوں کو
ہر مرض کے لیے اکسیر ہے۔

بدبھمی، دستوں کا آنا، قبض
بچوں کا نزلہ زکام اور دانت نکلنے کی
تکلیفیں اس دوا سے بہت جلد رفع
ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی نمک
صوبوں پر تیار کی گئی ہو اور اس وہ اجزا
ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست
بنانے میں۔ منفصل پرچہ ترکیب دوا کو ساتھ ہے،



قیمت فی شیشی

جو ایک عرصہ کے لیے

کافی ہے

مفت

آٹھ آنے

(۸)

ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

ضروری اطلاع

ہم اپنے کرم فراؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دوا خانہ سے اپنی اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے بے ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اور اسی لیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں جب بھی آپ یا دوسری افراد کرم لعاظ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبہ متعلقہ میں پہنچ جائے گا اور فوری کارروائی عمل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہو گا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے ناعدگی پیدا نہیں ہونے پائے گی۔ ہم آپ کے ممنون ہوں گے۔ اگر آپ پتہ لکھنے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کو متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھائیے

ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص تجویز ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے

ناظم میل آرڈر سیکشن ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست رنگا ہو تو پتہ اس طرح لکھیے

شعبہ جوابات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۴) اگر خدا خواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو پتہ یہ لکھیے

شعبہ تحقیقات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۵) اگر میزبان کی کوئی غلطی ہو یا پتہ بے پیسے کے متعلق کوئی بات دریافت تو پتہ اس طرح لکھائیے

شعبہ حسابات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۶) اگر آپ کو جنسی کے متعلق معلومات حاصل کرنی ہوں یا

ایجنسی لینے کا خیال ہو یا آپ ہمارا ایکٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو پتہ لکھیے:- ناظم شعبہ جنسی ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۷) صافی ہمدرد مرہم کی ایجنسی وغیرہ کے لیے پتہ لکھائیے

شعبہ صافی ہمدرد مرہم ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست ناظم ہمدرد صحت کو خطاب کیجیے۔

آپ کا خادم میمن گنگوٹری، ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

نوٹ:- ازراہ نمبر ۳۲۳۰۳۲۰۳۲ کا خیال خاص طور پر رکھیے

بصورت اس کا قوی امکان ہو کہ آپ کو ارشاد کی تعمیل میں



مسکراہٹ میں شش

اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک

پیدا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا

منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیٹ

اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں

کی جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے

موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبودار دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا

ہو۔ ہلے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے، خون

اور پیپ کو روکتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے

مرض کے لیے اکیر ہے۔ خوش مزہ ہے، خوش رنگ

ہو اور بے حد خوشبودار ہے۔

قیمت فی شیشی

صرف آٹھ آنے

آج ہی منگا کر فائدہ

چاہل کیجیے۔



ہمدرد دواخانہ لیپور سٹریٹ، دہلی

کھانسی اور بھیپھڑونکی خرابی سل اور دق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی بھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیوں کہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی اور بھیپھڑوں کی خرابی دق کی جڑ ہے۔ سل اور دق کے خطرناک مرض سے بچنے کو لیے

صدوری حر پڑ

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور بھیپھڑونکی کمزوری کا تو ذکر ہی کیا ہے صدوری نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چوں کہ بھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی صدوری دنیا میں بہترین دوا کہی جاسکتی ہے۔ میٹھا تجربات کے بعد تیار ہو سکی ہے اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں جان آجاتی ہے۔ جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے عصبانیت تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے کھانسی پھڑے کمزور ہو یا کھانسی ہو اکیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور سالہ

دہلی

نگران: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی		حرّ تبہ حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۴	فہرست مضامین، ماہ مارچ ۱۹۴۶ء	نمبر
۱، علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ	۳	دہلی ماورڈھے
۲، رسیدہ بود بلاء کے بھر گزشت	۸	ادارہ
۳، آپ کا پتا	۱۰	ادارہ
۴، معلومات	۱۲	ترجمہ
۵، شاہ سوئڈن	۱۴	ادارہ
۶، مزاج کی طبی قدر و قیمت	۲۰	ادارہ
۷، پیادوں کی بغادت (افسانہ)	۲۲	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔
۸، کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا؟	۳۵	ادارہ
۹، جگر معدہ اور آنتوں کے لیے ورزشیں	۴۰	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔
۱۰، سوال و جواب	۴۳	ایڈیٹر
۱۱، انسان اور موسم بہار	۴۹	
۱۲، ہمدرد مہم	۵۷	

قیامت فی برس چھ :- تین آنے

قیامت سالانہ :- صرف ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید، ایڈیٹر، رزٹرو بلشرے، لطیف پریس، دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر صحت سے شائع کیا



ایک شیشی مستورین "منگائی" تھی۔ اگرچہ شہاری دواؤں میں اپنا اعتبار رکھتی ہیں۔ لیکن اس دوا کے تجربت میں ڈال دیا، جو فوائد شہار میں اس دوا کے ہیں، ان سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی۔ ہمدرد دوا خانہ کی مستورین کی میٹھی اور راست بازی اور ایمانداری قابل تعریف ہے۔ میرا قلم قلب حساس کے جذبات امتنان معجزہ شای مستغنی عن التعریف ہے۔ سید نجم الدین حیدر عابدی اور اس گہرے اثر کا پوری طرح اظہار نہیں کر سکتا جو مستورین نے دل پر ڈالا ہے۔

سیلان الرحم
ایام کی بے وقاعدگی خون کی کمی

یا زیادتی ہسٹیریا

ان امراض کے لیے مستورین کو پے ہم تجربات کے بعد جدید ترین اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ ہمدرد کی دواؤں میں مستورین کو بھی بجا شہرت حاصل ہے کہ یہ ان تمام بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر دور کر دیتی ہے۔

مستورین عورت کی عام صحت کو بھی درست کرتی ہے

خصیۃ الرحم

کے افعال کو اس خوبی سے صحیح کرتی ہے کہ خواتین بچشت

بدن را رہ جاتی ہیں۔

قیمت (دس خوراکیوں کی شیشی) ایک روپیہ

دو شیشیوں کا استعمال کافی ہوتا ہے

ہمدرد کی ایچ جی
مستورین

ہمدرد دوا خانہ دہلی

علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ

از ولیم ہارڈے

مترجمہ: سر سید اقبال حسین ایم۔ اے۔

کش کش نہیں کر لئے لگتا۔ ابھی کچھ زیادہ دن نہیں ہوئے کہ میں اور نیویارک کا ایک مشہور طبی معجزہ ایک میڈیکل کالج میں تجسس بھی تھا ایک خاص معاملے میں مشترک طور پر ایک تختے کا فرائض ختم ہو جانے کے بعد اس نے مجھے علیحدہ جا کر کہا: ”میں آپ کے نئے نظریہ علاج کا کافی مطالعہ کر چکا ہوں لیکن اس میں ایک بات میری سمجھ میں نہیں آتی یہ کہ ایک معقول آدمی جس میں ذرا سی بھی عقل سلیم موجود ہے اور جو ہمیشہ علت سے معلول پر استدلال کرنے کا عادی رہا ہو وہ کس طرح معلول سے علت تک پہنچنے کو جائز قرار دے گا ایسے سیدھی سادی زبان میں میرا مطلب یہ ہے کہ وہ شخص جو عللاً مرض سے بیماری کی نوعیت مقرر کر کے علاج کرنے کا عادی رہا ہو وہ مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل تک پہنچنے کی بجائے جس لیے کھینکڑا اٹھائے گا۔ لیکن اس کے باوجود تقریباً تمام طبی ادارے اور میڈیکل کالج وغیرہ آپ کے اصول علاج سے قریب تر ہونے جارہے چنانچہ اس چیز کے پیش نظر اب کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی مخصوص تعلیم کے لیے ایک پروفیسر کا اضافہ ضروری سمجھنے لگے ہیں اور طبی نصاب میں غذائیات کے لیے گنجائش نکالنے پر آمادہ نظر آتے ہیں۔“

میں نے کہا: آپ نے اس وقت دو باتیں کہی ہیں لیکن محاف کیجیے غائبانہ میں سے ایک بات کا بھی مفہوم آپ خود بھی نہیں سمجھتے۔ درہنہ آپ ان کو زبان پر بھی نہ لاتے۔ ذرا خود سوچیے کہ ان دونوں چیزوں میں سے کونسی بات عقل کو زیادہ لگتی ہے۔ بعض علامات مرض کو دیکھ کر دوائی علاج کے ذریعہ ان علامات کو دور کر دینا۔ دور کیا کر دینا بلکہ دبا دینا یا مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل دریافت و معلوم کر کے ان کو دور کرنے کی کوشش کرنا تاکہ جڑ کو درست کر دیا جائے تو شاخیں اور پھنیاں خود بخود ٹھیک ہو جائیں۔ اب اگر یہ لوگ

فن طب کی تمام کتابوں کو انٹ پلٹ کر دیکھ جائیے، آپ اسی ایک نتیجے پر پہنچیں گے کہ اس کا تمام زور مضمیات و علم الامراض پر ہے۔ یہی اس کا دائرہ بحث، چنانچہ یہی وجہ ہے کہ صحت اور اس کے مہول و مبادی سے اس فن نے کسی جگہ بھی بحث نہیں کی اور اس حقیقت کو کہیں زیر بحث نہیں لایا گیا صحت سے انحراف کے ابتدائی اسباب کا جاننا وہ پہلا کام ہے جو ایک ڈاکٹر یا طبیب کو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔ بلکہ اپنا سارا روزا اسی ایک چیز پر صرف کیا ہے کہ حالت مرض کو دوائی علاج کے ذریعہ کس طرح دور کیا جائے لیکن حیرت ہو کہ اس فن کے صیو لگا کار ترقی کرنے و ہٹنے کے بعد بھی جس کا اشتہار بڑے زور شور سے دیا جاتا ہے، آج ہمارے درمیان بیماریوں کا پہلے سے بھی زیادہ زور ہے اور ہر روز امراض کی نئی نئی الجھی ہوئی صورتوں سے سابقہ پیش آتا ہے۔ لوگ امراض سے لڑتے لڑتے ٹھکے جارہے ہیں صحنوں میں متعل طور پر فوڑ ہٹے لگا ہوا درعام جسمانی حالت کا یہ عالم ہے کہ دن بدن ترقی یافتہ ہوتے کے بعد

میرے نزدیک اس قدر ترقی یافتہ ہونے کے بعد صحتوں میں اس درجہ گراؤ پیدا ہونا اس مینادی غلطی کا نتیجہ ہے جس کا فن طب میں آج بھی از کتاب ہو رہا ہے یعنی یہ کہ مرض جب آجائے اور مریض اس میں اچھی طرح پکڑا جائے تب فن طب کا دائرہ عمل اور ذمہ داریوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے، اس سے پہلے نہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی ہوا جیسے کوئی شخص ٹھوڑا چوری چلے جانے کے بعد مہصل کو قفل لگا کر رکھے یا جیسے پولیس کے سپاہیوں کا حال کہ اس وقت موقع پر پہنچتے ہیں جب بلوہ و فساد ہو چکتا ہے۔ ورنہ اس سے پہلے بیٹھے دیکھتے رہیں گے اور ہونے والے فساد کو روکنے کے لیے انگلی تک نہیں ہلا لیں گے۔ گو با فن طب بھی اس وقت تک میٹھا دھکتا رہتا ہے جب تک جسم کسی مرض میں مبتلا ہو کر اس سے

سلہ اگر بڑی زبان میں اصل میں لفظ میڈیسن استعمال ہوا ہے جس کے معنی ہیں دواؤں کے ذریعہ علاج کرنا، اس سے کوئی صاحب عقلی طب یونانی نہ سمجھ سکیں۔

اس سیدھی اور صاف حقیقت کے واضح ہو جانے کے بعد بھی اپنے دقیقہ نوسی نظریے سے چپکے رہنے ہی میں عافیت سمجھتے ہیں تو شوق سے چپکے رہیں انہیں کوئی نہیں روکتا۔ لیکن انہیں یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اسے سائنس بھی کہیں۔

”دوسری بات کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی تعلیم کے بے کسی پروفیسر کا مقرر کرنا۔ لیکن اس ترمیم کے بعد ان کالجوں کی پوزیشن کیا ہوگی۔ آپ نے ذرا اس پر بھی غور کیا؟“

”پہلے تو وہ حضرت میری بات کا مطلب ہی نہ سمجھے لیکن جب میں نے ان کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول کرائی کہ تمام طبی کالجوں کی تعلیمات میں مرض کے ابتدائی اسباب پر غور کرنے اور ان کے دریافت کرنے کی بہت ہی کم گنجائش ہے۔ مرض کے ابتدائی اسباب کو تو وہ محض روز قدرت سمجھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اس حالت میں کوئی کچھ نہیں دے ساسے آتی ہے اس کا علاج کرنے پر سارا دودھ صرف کرنے ہی چنانچہ انہیں اس سے نوکری بحث نہیں ہوتی کہ جسم میں مرض کی ابتدا کن عوامل و اسباب کے تحت واقع ہوتی ہے اور غذا و تغذیہ کی کن خرابیوں کے سبب جسم سانی میں بگاڑ شروع ہوتا ہو۔ جب صورت معاملہ یہ ہے اور اس کے علی الرغم اپنے طلباء کو یہ پڑھائیں گے کہ مرض کی موجودہ حالت جیسی کچھ بھی ہو وہ جسم انسانی سے علیحدہ کوئی کیفیت نہیں ہے بلکہ جسم ہی کی ایک حالت ہو اور جسم ہی اس حالت کے وجود میں لانے کا ذمہ دار ہے یا بالفاظ دیگر ایک انفرادی صورت ہو اور فرد کے رہنے سننے سے متعلق ایک خاص قسم کا طرز عمل اختیار کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس غلط طرز عمل کی اصلاح کرنے سے ان ابتدائی اسباب کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے جو مرض کا باعث ہونے میں تو ذرا یہ بتائے کہ ان کا وہ طبی نظریہ جس کے تحت وہ دھن کا علاج کرتے ہیں کہاں باقی رہ جاتا ہے اس پوزیشن کو اختیار کرنے میں اس نظریہ کے تو بالکل پرچھے اڑ جاتے ہیں۔ اس قدرتی ناز کو جسے یہ لوگ اب تک اس قدر اہمیت دیتے تھے ہر وہ شخص جان سکتا ہے جو غذائی خرابیوں کی مبادی پر اسباب مرض کو ڈھونڈ نکالے گا میرے اتنا سمجھتا ہے کہ وہ جو نصاب کی مبہم و غریبہ واضح پوزیشن کو سمجھ لے گا جس میں بیک وقت دو متضاد نظریوں کی تعلیم ہوگی لیکن اس نے کہا کہ اب تغذیہ کی اہمیت اس قدر واضح ہوتی جا رہی ہے کہ رفتہ رفتہ تمام طبی اداروں کو اسی تہج پر تعلیم دینی ہوگی خواہ اس کی خاطر

انہیں اپنے پرانے نصاب میں کسی ہی اہم تبدیلیاں کرنی پڑیں اس نے یہ بات بھی تسلیم کی کہ ان اداروں کا مدعا اطباء کو صرف تشریحات، تنبیحات، مرضیات ہی کی تعلیم دینا ہے مرضیات پر وہ نسبتاً زیادہ زور دیتے ہیں۔ ان کا خیال یہ ہے کہ جب حالت مرض سامنے ہوگی تو اس نصاب تعلیم کا فائدہ تحصیل عقل سلیم سے کام لے کر کچھ نہ کچھ کر ہی لے گا۔ لیکن چون کہ طبی نصاب میں بیماری کی ہر صورت حال کے لیے مقرر طریقے تعلیم کر دیے ہیں۔ اس کے بعد شاید ہی کوئی خدا کا بندہ ایسا ہوگا جو ہر انفرادی کیس کی صورت حال کا بطور خود مطالعہ کر کے لگے بندھے و مغزہ نسخوں سے ہٹ کر علاج کرتا ہو۔ حالاں کہ کسی حالت مرض کا صحیح علاج ممکن ہی نہیں جب تک کہ اس کے ان اسباب کے سلسلے کو نہ بند کر دیا جائے جو اس کا باعث ہوتے رہے ہیں۔ یہ کوئی طریقہ نہیں ہے کہ دو ایسی دی جاتی دوا اور اسباب مرض کو جس عارضی رہنے کی اجازت دے دی جائے۔ میں نہیں سمجھتا کہ اس معمولی سی بات سمجھنے میں کون سا فلسفہ جاننے کی ضرورت ہو۔ معمولی سی عقل کا آدمی جی اس اصول کو سمجھ جائے گا۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ اس شخص میں جس نے میرے سامنے طبی نظام تعلیم کے نقائص کو صاف صاف تسلیم کر لیا؟ اتنی ہمت ہوگی کہ یہی بیان وہ اس ملک کے اپوزیٹم پرست ڈاکٹروں کے سامنے بھی دے سکے؟ بالکل نہیں اس لیے کہ اگر وہ ایسا کرتا ہے تو اسی لمحہ ماہر تشخیص الامراض کی حیثیت سے اس کی شہرت ختم ہو جاتی ہے۔ جب اس نے مجھے بتایا کہ کسی شخص کے بیمار پڑنے کے یہ اسباب ہیں جنہیں میں بھی بنیادی سمجھتا ہوں تو میں نے اس سے وہیں دریافت کیا کہ کیا یہ چیزیں وہ مجھے اپنی ہاں کے طبی لٹریچر میں دکھا سکتے ہیں؟ اس نے اقرار کیا کہ نہیں ہمارے منظور شدہ لٹریچر میں جو کالجوں میں پڑھا یا جاتا ہو یہ کہیں بھی نہیں پایا جاتا۔ یہ تو میں نے آپ ہی کی کتابوں میں پڑھا جو اور مجھے اس کا اقرار کر لینے میں کوئی عار نہیں ہے۔

میں نے اس سے پوچھا کہ کیا اس ماحول میں علاج کے اس نظریہ کو تسلیم کر لینے بعد وہ خود کو یکا و تنہا محسوس نہیں کرتا؟ اس نے جواب دیا کہ میرا احساس اگر جو بھی تویہ دوسرے ڈاکٹروں کے ساتھ انصافی کرے کے مراد ہو گا۔ لیکن جب میں نے اس سے بالکل صاف صاف پوچھا کہ یہاں کتے ایسے ڈاکٹر ہیں جن کا طریقہ علاج یہ ہے کہ ہر مریض کی حالت

ہمدرد فیسر کی یہ بات میں بھی تسلیم کرتا ہوں کہ لوگ اپنے پرانے طریقہ علاج کو مشتبہ نظروں سے دیکھنے لگے ہیں اور اپنی تقریروں اور مقالوں میں صحیح تغذیہ کی اہمیت پر بہت زور دینے لگے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر ایم لٹل وین میڈیکل سوسائٹی میں کے سابق صدر نے اپنے افتتاحیہ تہذیب میں یہ غذا اور مستقبل کا انسان کے موضوع پر آئندہ نسلوں کی تعمیر میں غذائی اہمیت کو بہت زیادہ واضح کیا ہے اور اس نظریہ کی تائید میں بہت کچھ پیش کیا۔

ایک بات میری سمجھ میں اب تک نہیں آئی کہ اگر اس قدر میں شہادتوں کے باوجود جن صوبہ کے ماہروں اور استاد نے کیا۔ یہی اور اس کے علاج میں غذا کے مسئلہ پر کمیون فوڈ بوریڈم لیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس موضوع پر جمیادیشیوں میں تجربات کیے جاتے ہیں اور جن کے نتائج سے انسانی صحت پر جو صحیح تغذیہ کی ضرورت و اہمیت واضح ہوتی ہے اس پر جو کچھ بحثیں اور کام ہوتا ہے وہ محض علمی نوعیت کا ہوتا ہے۔ اس پر عمل کرنے کے معاملہ پر کسی غور ہی نہیں کیا جاتا کہ علاج الامراض و قیام صحت میں اس سے مدد لی جاسکے۔ دو مثالیں درج کر کے گزشتہ سو برس میں فلورنڈ میں نہایت کھلے دل سے اس بات کا اقرار کیا کہ غذا و تغذیہ کا معاملہ سائنس کا ایک نہایت اہم مسئلہ بن جا رہا ہے۔ علاج کا یہ طریقہ برسے زور شدہ کے ساتھ سامنے آ رہا ہے اور دوسرے دوائی طریقہ ہائے علاج قدامت کا لباس عاری ہونے جا رہا ہے۔ ان میں سے ایک نے کہا، لیکن انہوں اس بات کا ہے کہ ہم لوگوں کو ابھی اس غیر شعوری تبدیلی کا احساس تک نہیں اور نہ ہم اس سلسلہ میں متفکر ہیں حالانکہ کالج مریضوں کی کیفیت یہ ہے کہ وہ ڈاکٹر کے محض اتنا بتانے سے کہ آپ کو یہ تکلیف ہے اور اس کا میں نے یہ علاج تجویز کیا ہے بالکل مطمئن نہیں ہوتے بلکہ بیماری کا سبب معلوم کرنے پر مہرار کرتے ہیں اور جاننا چاہتے ہیں کہ آخر یہ تکلیف اور یہ عارضہ لاحق کیوں ہوا۔ لیکن ہم ڈاکٹروں کا حال یہ ہے کہ مریض کے اس سوال کا جواب نہیں دے سکتے اور یوں ہی آئیں بائیں شائیں کر کے ٹال دیتے ہیں۔ فن طب کے لیے یہ بڑی خطرناک علامت ہے اور ہم لوگوں کو اس سے پہلے کہ پانی سرسے گزر جائے نہایت سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کرنا چاہیے۔

ہمارے ہمدرد فیسروں کا حال تو اب بھی یہ ہے کہ جہات میں پڑھاتے ہوئے طب کو ہدایت کرتے ہیں کہ شخصیں مرض میں

کے پیش نظر وہ نہایت ٹھنڈے دل سے مرض کے اسباب کی کھوج لگانے کی فکر کرتے ہوں اور جب اس انداز سے تجربہ کرنے کے نتائج کے مقصدیات میں انہیں وہ طریقہ علاج اختیار کرنا پڑے جو ان کے سالہا سال کے دسے بے نظریات کے خلاف ہو اور جن پر وہ مدتوں سے ایمان رکھے ہوں تو کیا وہ اپنے سابقہ معمول طریقہ کو اپنے ذاتی استدلال کے مقابلہ میں چھوڑ دیں گے۔ اس پر تو اسے بالآخر کھٹا پڑا کہ میں ایسے صاحب فن تو واقعی بہت کم ہیں جو اس طریقہ پر علاج کرنے والے ہوں لیکن یہ ضرور ہے کہ وہ اس نقطہ نظر کو سمجھا چکی طرح گئے ہیں۔ اس پر رفتہ رفتہ عمل بھی کرتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ زبان سے اس کا اظہار نہیں کرتے اور جو فرق غیر شعوری طور پر ان کے طریقہ علاج میں پیدا ہوتا جا رہا ہے اس سے ہی اندازہ ہوتا ہے کہ اگر آپ کے نظم یہ علاج کی مقبولیت کا یہی حال رہا تو وہ دن دور نہیں جب علاج کے مغلطی نظریہ میں بنیادی طور پر تبدیلی ہو جائے اور ہمارے طبی ادارے اسے باقاعدہ تسلیم کر کے اپنی ہاں کے مصائب تعلیم کو از سر نو اس نظریہ پر مرتب کریں۔

متعدد بار ہمارے فن کے مہربانوں کو اس سلسلہ میں زبردست دھکا لگا ہوا۔ وہ مریض جنہیں وہ جواب دے چکے تھے اور کہہ چکے تھے کہ ان کا اب اگر کوئی علاج ہو سکتا ہے تو موت ہی آخری علاج ہے، وہ چند مفتوں اور چند مہینوں کی مدت میں تن درست ہو کر کھڑے ہو گئے اور ان میں سے بعض تو اپنی زندگیوں کا بیمہ کرانے کے قابل ہو گئے۔ یہ لوگ ظاہر میں اس معقول نظریہ علاج کا خواہ کتنا ہی مذاق اڑائیں لیکن دل میں انہیں ماننا ہی پڑے گا۔ اس علاج کے ان معجزہ نتائج کی آخر وہ پھر کیا توہمیں کریں گے؟ لہذا ابھی سے اپنی سابقہ نظریات میں منزلزل ہو گئے اور اس سوچ میں پڑ گئے ہوں گے کہ کوئی ایسا نقص ہمارے طریقہ تعلیم میں ضرورہ کیا ہے جس کی وجہ سے یہ طریقہ علاج تمام حالات کا احاطہ کرنے سے قاصر ہے۔ یہ تو ان لوگوں کا حال ہو گا جو ذرا سائنس سے کچھ غور بہت لگا دیکھ رہے ہیں۔ یانی یہ سمجھنا مطب کرنے والے ڈاکٹر اب یہ بجائے تو اس پرانی ڈھنگ پر کھمبہ بند کیے ہوئے چلے جا رہے ہیں، دیوان کی کتابوں میں لکھا ہے اسی کے مطابق دوائی اور نسخے تجویز کر دیتے ہیں اور جو خطرناک مریض اس طریقہ علاج سے صحت یاب ہو جاتے ہیں ان کی تعظیم کر کے اپنا دل ٹھنڈا کر لیتے ہیں کہ میں اب جب بیماری کو جانا ہوتا ہے تو خود آپ کچھ کریں یا نہ کریں وہ خود بخود چلی جاتی ہے۔

بہت زیادہ گہرے جانے کی کوشش نہ کیا کریں اس لیے کہ اس کی صحیح صحیح توجہ کرنا سخت دشوار ہو جائے گا۔ ایک اور ڈاکٹر نے بتایا جو چوں بائیں کے ساتھ بائیں مور میں کام کرنا تھا کہ جائے مرین آہستہ آہستہ ہم سے بچھڑنے جارہے ہیں اور علاج بالعدا کی طرف متوجہ ہوتے جارہے ہیں اور اس سلسلہ میں اچھا خاصا فکر مند ہوں۔

ایک کس کا حال میں بیان کرتا ہوں۔ میرے ایک ڈاکٹر دوست کی بہن کے قولوں میں زخم ہو گئے تھے۔ وہ ہسپتال میں چار سال تک زیر علاج رہی۔ خون کی کمی کی وجہ سے سفید پڑ گئی تھی۔ کئی بار اس کے جسم میں تیاغون داخل کیا گیا۔ آؤں، پیپ اور خون کے ۳۰-۴۰ دست روزانہ کاموں ہو گیا تھا۔ آخر میں وہ میرے زیر علاج آئی۔ دس مہینہ میں کامیاب ہو گئی۔ وہ عورت جو کل تک لب گور تھی جس کے متعلق یہ یقین ہو گیا تھا کہ اب وہ نہیں بچ سکتی ہے آج صحت و تن درستی کا مجسمہ بنی ہوئی تھی۔ اب نہ اسے آؤں آرہی تھی نہ ن، اس روزانہ کھل کر اجابت ہو جاتی اور وہ جو کھاتی تھی نہایت لطافت سے کھاتی تھی۔ اس لیے کہ اس کی بیوی پہلے سے بھی بہت زیادہ کھل گئی تھی۔ یہ کس جو اس کے سابق صالچ کے سامنے آیا تو وہ ششدر رہ گیا اور یہ سامنے پر مجبور ہو گیا کہ مزید مارے طریقہ علاج میں کوئی نقص ہے

چنانچہ اس نے میرا سارا طریقہ مطالعہ کے لیے منگایا اور اس کی روشنی میں فن طب کا از سر نو مطالعہ کیا۔ اس نئے زاد یہ نگاہ سے طب کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک روز وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ اب علاج کرنے میں لطف ہی اور آتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب تک سخت فریب میں خود بھی مبتلا تھے اور اپنے مریضوں کو بھی دھوکے میں رکھتے تھے۔

اس نے متعدد مریضوں کے تجربات مجھے سنائے جو اس کے لیے بے حد دلچسپ تھے، لیکن میرے لیے تو ان میں کوئی بھی نئی بات نہیں تھی۔ میرے خیال میں ان حالات میں اور اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے کے بعد تعجب تو اس وقت ہونا چاہیے تھا جب یہ متوقع نتائج برآمد نہ ہوتے۔ ورنہ اس علاج کا منطقی نتیجہ تو یہی تھا جو ہوا۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ میں نے کوئی نئی چیز جو بزرگ دی ہے حالانکہ اگر وہ حکیم بقراط کا مطالعہ کریں تو انہیں معلوم ہو گا کہ اس کا بھی اسی اصول پر ایمان تھا کہ علاج تو قدرت (طبیعت) خود کرتی ہے۔ طبیب کا کام تو فقط اتنا ہے کہ وہ طبیعت و جسم کی بیماری کو دفع کرنے کی جو کوشش ہے اس میں مدد ہو۔ اذ یہ کا جو بھی اثر پڑے وہ طبیعت کی موافقت میں ہو مخالفت میں نہیں ملے

سات آٹھ سال کا ذکر ہے کہ ایک نوجوان موٹر کے

ہمدرد صدمہ سے طب قدیم میں اس اعتبار سے اب تک کوئی فرق نہیں آیا ہے۔ ان کا اصول علاج اب بھی یہی ہے کہ دوامی علاج طبیعت کے دفع مرض کی کوشش میں مدد نہ چاہیے۔ لیکن انہوں نے اس جہت میں مزید کوئی ترقی نہیں کی اور مکمل جمود کا ثبوت دیا۔ یورپ کے پاس بھی علم کا وہی یونانی ذریعہ تھا جو ہمارے پاس تھا اور انہوں نے ترقی کی، لیکن چون کہ وہ زندگی کے معاملہ میں غلط روش پر چلے گئے تھے، اس لیے طب کے شعبہ میں بھی ان کی ترقی کی دیوار ٹیڑھی ہی اٹھی۔ انہوں نے مرض ہی کو حل سمجھ کر اس کا علاج کرنا شروع کر دیا۔ یعنی علامات مرض پر اتنا کر کے اپنی تمام کوششیں اسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دیں کہ ان ظاہر علامات کو دور کر دیا جائے تو مرض جاتا رہے گا۔ مرض رہے گا تو یہ علامات بھی رہیں گی۔ اگر علامات کو دفع کر دیا گیا تو اس کے یہ معنی ہوں گے کہ مرض بھی اچھا ہو گیا۔ یہ ایک قطعی غلط نظریہ ہے اور قانون فطرت کے عین خلاف ہو۔ مثال کے طور پر اسے یہاں سمجھیے کہ اگر املا و استفراغ ہونے لگے گا تو وہ اپنی کامیابی اسی میں سمجھیں گے کہ مریض کو ایسی دوا دے دی جائے جس سے اس کا املا و استفراغ کا سلسلہ بند ہو جائے، حالانکہ اس کے برعکس ہونا یہ چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ فاسد و مریض مادوں کے خارج کرنے کے لیے کر رہی ہے، مزید ملک و تقویت پہنچانی چاہیے۔ اسی طرح اگر کسی کو دست آئے تو انہیں فوراً بند نہ کر دینا چاہیے کہ یہ بالکل قطعی غلط طریقہ علاج ہو گا۔ اس سے بدتر نقصان جو مریض کو ہو گا وہ یہ ہے کہ وہ فاسد و مریض مادے جسے طبیعت نے خارج کرنا چاہا تھا اوردہ کر رہی تھی آپ اپنی نادانی سے اسے واپس لے لیں اور مریض کو اس کے بھی زیادہ ناک مرض کھڑا ہو جائے اس قسم کے طریقہ علاج سے ہمیں نقصان ہی کی توقع رکھنی چاہیے نا کہ نہیں۔ اس کے مقابلہ میں صحیح صورت یہ ہونی چاہیے تھی اذ اس کے اختیار کرنے میں طب قدیم اس وقت میدان عمل بالکل تنہا ہے کہ دوا اگر دی جاتی ہے تو وہ ایسی ہونی چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش میں مددگار و معاون ہونہ کہ مخالف۔ اول تو اس سبب مرض کو دور کر دینے کے بعد مرض خود بخود ہی جاتا (باقی فٹ نوٹ صفحہ ۲)

بیچے آگیا، اس کے پیزو کی بڑی ٹوٹ گئی۔ اس لیے کہ جب اس کو چٹ لٹایا تو اس کے پاؤں پھرے ہوئے تھے۔ دو مقامی سرجن اس پر بڑی طرح پلے ہوئے تھے۔ اس کی خراشوں اور چوڑوں کی مرہم پٹی کر رہے تھے۔ ان المذ کے بندوں کو اس سے کوئی واسطہ نہ تھا کہ مریض کی حالت کیا ہے کیا ہوتی جا رہی ہے مریض کو دیکھا تو اس کی حالت لمحہ بہ لمحہ گرتی جا رہی تھی۔ غالباً اندر کوئی ایسی ضرب آگئی تھی کہ رگ پھٹ کر ہریان خون شروع ہو گیا تھا۔ میں بالکل اجنبی تھا میں نے لڑکے کی حالت کو دیکھ کر مشورہ دیا کہ اس کے والدین یا کسی رشتہ دار وغیرہ کو فوراً اطلاع کر دینی چاہیے۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ موقع واردات سے ۲۰ میل کے فاصلے پر رہتے تھے۔ ان دونوں ڈاکڑوں نے میرا مذاق اڑایا اور کہا کہ میاں ہو کیا ہے جو خواہ مخواہ ان بچاروں کو پریشان کیا جائے۔ لیکن جب میں نے کہا کہ ذرا اس کے شانے میں قانا طہیر (کتیمیر) ڈال کر دیکھو اس کی حالت نہیں دیکھنے کے کیا سے کیا ہوتی جا رہی ہے کہیں ان محسولی خواشوں سے انسان کا یہ حال ہوتا ہے۔

اس پرائمنوں نے قانطیر ڈالا تو معلوم ہوا کہ شانہ خون سے بھرا پڑا ہے۔ پیزو کی بڑی کے ٹوٹ جانے سے شانہ میں بھی سوراخ ہو گیا تھا اور جریان خون اس قدر ہو چکا تھا کہ اب اس کی تلاقی نہیں ہو سکتی تھی۔ چنانچہ وہی ہوا جو ہونا چاہیے وہ مریض اس سے پہلے کہ اس کے عزیز اقارب پہنچیں، جان بحق تسلیم ہو چکا تھا۔

اس قسم کی حرکات ان لوگوں کے ہاتھوں آئے دن ہوتی رہتی ہیں۔ لیکن ان سب پر پردہ پوشی کر دی جاتی ہے ورنہ کچھ بعید نہیں کہ بہت جلد تمام بلیک اس طریقہ علاج کے خلاف بھڑک اٹھے۔ ضرورت ہو کہ اس طریقہ علاج کی غلطیوں کو فاش کر دوں اور بتاؤں کہ کوئی مرض اچھا نہیں ہو سکتا جب تک اس کے اصل اسباب کو جو اس مرض کا واقعی طور پر باعث

ہو رہے ہیں دور نہ کیا جائے۔ جتنی ادوی اور سطحی کوششیں کی جائیں گی وہ بالکل بے کار ثابت ہوں گی۔ اس میں اصاعت وقت، اصاعت مریض اور اصاعت مال گویا سہ گونہ نقصان ہے۔ جب صورت معاملہ یہ ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بیمار اور امراض کے اسباب خود انسان کے اپنے اندر پیدا ہوتے کہیں باہر سے نہیں آتے۔ اس لیے تعمیری کام جو بھی کیا جاسکتا ہو وہ مریض ہی کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔ اس سبب کو دور خود مریض ہی کر سکتا ہے۔ چنانچہ اسے چاہیے کہ اپنی غذا اور تغذیہ کی غلطیوں کو دور کرے اپنے اندرون کو فاسد نہ رہنے دے مادیوں سے بیکسرا پاک کرے۔ پھلوں کے رس ترک کر دیں کے شوربے سے خون کے توازن کو ٹھیک کرے۔ اس اصلاح کے بعد اگر کسرو باقی رہ جائے اور مرض تکلیف دے تو پریزی غذا کو جاری رکھا جائے اور دوائی علاج سے مدد لے کر طبیعت کی مدد کی جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ تھوڑے ہی عرصہ میں طبیعت مرض پر غالب آجائے گی۔

لیکن اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے میں اور عوام کو اس اصول علاج کی تعلیم دینے میں ڈاکڑوں کا سارا فائدہ ماما جاتا ہے۔ اس لیے کہ جب خود مریض اپنا معالج بن جائے گا اور اس کی صحت بھی درست ہو جائے گی تو پھر اسے کیا ضرورت ہو کہ وہ ان دو افروزش ڈاکڑوں کے پاس جا کر اپنا وقت روپیہ اور قوت جسم ضائع کرے۔ واقعہ یہ ہے کہ ڈاکڑی کے خلاف اب تک اتنی شہادتیں بہمنہ بنتی چکی ہیں کہ اگر جلدی اس نے اپنی تعلیم میں بنیادی تبدیلی نہ کی تو وہ دن دور نہیں کہ عوام میں اس کی پوزیشن گر جائے اور لوگ اس سے اسطرح خوف کھانے لگیں جس طرح زہرا اور مضر صحت اشیاء سے۔

بالی فٹ ٹوٹ ص ۱۔ رہو لیکن اگر مرض پھانا ہے تو اس صورت میں دوا کی مدد لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس سے ہینوں کا سفوف میں اور سفوفوں کا کام دونوں میں ہو جائے گا۔

میں آپ کے کہنا ہوں کہ یہ لوگ جو مرض کو جسم انسانی سے غیر متعلق ایک علیحدہ شے ان کو معاملہ اور بتاؤ کرنے میں انھوں نے امتن فن شریف کو سمیت نقصان پہنچایا ہے۔ ان کے ہاتھ سے جتنے مریض بھی اچھے ہوتے ہیں اگر آپ مطالعہ کریں گے تو معلوم ہو گا کہ خود بخود ان کی دواؤں کے اثرات کے علی الرغم طبیعت اچھا کر دیا۔ چوں کہ ان کی دواؤں کے دوران استعمال میں صحت ہوئی۔ جس اب ان کی بڑھتی خواہ آپ کچھ ہی کہیے!

رسیدہ بود بلائے و لے بھر گزشت

۱۳ سال کی عمر میں نے پہلی بار سگریٹ کا ذائقہ چکھا۔ ہر چند مجھے پینا نہیں آتا تھا، لیکن ان دوستوں کی محفل میں جہاں لمبے لمبے کش لگ رہے ہوں میں کیسے جھوٹا کش لیتا۔ میں نے بھی ابک لمبا سا کش لیا۔ میرے دوستوں میں جو عادی تھے ان کو تو لمبے کش سے ایک گونہ سرور حاصل ہوا اور وہ گویا مست ہو کر رہ گئے۔ لیکن مجھے کھانسی نے آن پکڑا، سر جکرانے لگا اور ایسی زبردست امتلائی کیفیت کہ میں سر کیلے کر بیٹھ گیا۔ یہ میرا پہلا تجربہ تھا اور بڑا طعنے خیز تھا۔ قاعدے کی روکو اس کے بعد سے مجھے سگریٹ کچا بھجھ بھی نہیں لگانا چاہیے تھا لیکن بھلا ہمارے ساتھی کب ماننے والے تھے۔ سر ہونے لگے کہ ہمیں تم ہماری پادشہی میں سگریٹ پیسے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اگر ہم سے دل چاہی ہے اور ہمارے ساتھ نشست و برخاست چاہتے ہو تو تم سگریٹ سے بائیکاٹ نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کے بعد مجھے ہلکے کش لینے کی ہدایت ہوئی اور چھ سات روز کے اندر اندر میری کیفیت ہی بدل گئی۔ وہ شخص جس پر پہلے کش سے کھانسی کا ایک لمبا دورہ پرا تھا اور وہ گزشتہ گزشتہ امتلائی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا آج وہ کش پر کش لے رہا تھا اور مگن تھا ابھی میرے خون میں وہ لپک پیدا نہیں ہوئی تھی محض تفریحاً پیتا تھا لیکن میں محسوس کر رہا تھا کہ کچھ ہی عرصہ بعد سگریٹ نوشی میرے لیے تو فحش مشغلہ سے گزر کر ایک عسادی مشغلہ بن جائے گی۔ چنانچہ یہی ہوا۔ دو تین ماہ بعد مجھے اچھی خاصی عادت ہو گئی اور روز بروز سگریٹوں کی تعداد بھی اضافہ ہونے لگا۔

۱۳ سال کی عمر میں نے پہلی بار سگریٹ کا ذائقہ چکھا۔ ہر چند مجھے پینا نہیں آتا تھا، لیکن ان دوستوں کی محفل میں جہاں لمبے لمبے کش لگ رہے ہوں میں کیسے جھوٹا کش لیتا۔ میں نے بھی ابک لمبا سا کش لیا۔ میرے دوستوں میں جو عادی تھے ان کو تو لمبے کش سے ایک گونہ سرور حاصل ہوا اور وہ گویا مست ہو کر رہ گئے۔ لیکن مجھے کھانسی نے آن پکڑا، سر جکرانے لگا اور ایسی زبردست امتلائی کیفیت کہ میں سر کیلے کر بیٹھ گیا۔ یہ میرا پہلا تجربہ تھا اور بڑا طعنے خیز تھا۔ قاعدے کی روکو اس کے بعد سے مجھے سگریٹ کچا بھجھ بھی نہیں لگانا چاہیے تھا لیکن بھلا ہمارے ساتھی کب ماننے والے تھے۔ سر ہونے لگے کہ ہمیں تم ہماری پادشہی میں سگریٹ پیسے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اگر ہم سے دل چاہی ہے اور ہمارے ساتھ نشست و برخاست چاہتے ہو تو تم سگریٹ سے بائیکاٹ نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کے بعد مجھے ہلکے کش لینے کی ہدایت ہوئی اور چھ سات روز کے اندر اندر میری کیفیت ہی بدل گئی۔ وہ شخص جس پر پہلے کش سے کھانسی کا ایک لمبا دورہ پرا تھا اور وہ گزشتہ گزشتہ امتلائی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا آج وہ کش پر کش لے رہا تھا اور مگن تھا ابھی میرے خون میں وہ لپک پیدا نہیں ہوئی تھی محض تفریحاً پیتا تھا لیکن میں محسوس کر رہا تھا کہ کچھ ہی عرصہ بعد سگریٹ نوشی میرے لیے تو فحش مشغلہ سے گزر کر ایک عسادی مشغلہ بن جائے گی۔ چنانچہ یہی ہوا۔ دو تین ماہ بعد مجھے اچھی خاصی عادت ہو گئی اور روز بروز سگریٹوں کی تعداد بھی اضافہ ہونے لگا۔

سترہ سال کی عمر میں میری شادی ہوئی۔ سگریٹ پیٹے ہوئے اب مجھے پانچ سال ہونے کو آئے تھے۔ میرے منہ سے ہر وقت سگریٹ نکالتا تھا، سارا دن میں شہید ہی پچھنت ایسے ہوں گے جن میں سگریٹ میرے ہونٹوں سے جھینڈ رہتا ہو۔ میں اسے اپنا سچا ہمدرد اور ایسا رفیق سمجھتا تھا جو کسی وقت بھی مجھ کو علیحدگی نہ برداشت کرتا ہو۔ کسی وقت اگر میں چاہوں بھی کہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے اس پرانے رفیق سے رخصت لے لوں تو یہ ممکن نہ تھا اس کا خیال میری دُک و پے میں سرایت کر چکا تھا اور وہ میرے خون میں اس طرح گردش کر رہا تھا جیسے اسی کے ہاتھ میں

ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ اس نے میرے پیپٹروں کا طبی طرح معائنہ کرنے کے کہا۔ دیکھ کر وہ دیکھ کر کہہ رہے تھے کہ ایکس رے کرانیے تاکہ صحیح اندازہ ہو اور کوئی حتیٰ ممکنہ باجاسکے۔ حسب ہدایت میں نے اپنے پیپٹروں کا ایکس رے کرایا۔ لیکن ذی کوئی علامت پیپٹروں میں نہیں پائی گئی۔ میں حیران تھا کہ جب تک نہیں ہے تو پھر کھانسی اور پیپٹروں سے خون آنے کا کیا سبب ہے ڈاکٹر نے مزید مشورہ کے لیے اس کے مطلب میں دوبارہ گیا۔ وہ کسی مریض کو دیکھنے باہر گیا ہوا تھا۔ اور اس کے اسسٹنٹ نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب ابھی تیس چالیس منٹ میں آتے ہوں گے۔

آپ انتظار کیجیے۔

ڈاکٹر کے ہاں کچھ اخبارات اور رسائل آئے جانے والوں کے مطالعہ کے لیے ایک جڑی میز پر رکھے تھے۔ میں نے سوچا کہ جب تک ڈاکٹر آئے کسی رسلے ہی سے دل بہلاؤں۔ اردو انگریزی کے متعدد رسلے میز پر پڑے تھے۔ اخبارات کا مطالعہ دودھ سے نوگ کر رہے تھے۔ میں نے اپنے لیے کوئی دلچسپ سار سالہ چھانٹنے کی کوشش کی، ان میں ہمدرد صحت بھی تھا۔ میں نے اسی کو اپنے لیے چن لیا کہ دیکھوں اس صحت کے ہمدرد نے لکھنؤ سے کیا ہمدردی دکھائی ہے۔ یہ خون سنہ سوم کا پرچہ تھا میں نے اس کی فہرست معنائیں پر نظر ڈالی تو قیسرے نمبر پر مجھے ڈاکٹر ایش لے مونٹنگ کا ایک مضمون "متنب کو نوشی" نظر پڑا۔ میں نے سوچا کہ دیکھیں اس پورے مصنف نے تمباکو نوشی پر کیا لکھا ہے؟ اس کی خوبیاں بیان کی ہیں یا برائی لکھی ہے؟ چنانچہ اسی کا مطالعہ شروع کر دیا۔ ابھی میں نے مضمون ختم بھی نہیں کیا تھا کہ میرے حواس باختہ ہوئے۔ لگے۔ میں عجیب چہرے کم میں پڑ گیا۔ مضمون میں اس قدر واضح طور پر مصنف نے تمباکو اور سگریٹ نوشی کے مصرات بیان کیے تھے کہ ان کا انکار ناممکن تھا۔ اس کو دیکھتے ہی میری کھانسی کا سبب اور بلغم میں خون آنے کی وجہ میری سمجھ میں آگئی۔ آج پہلی مرتبہ مجھے معلوم ہوا کہ میں دگ اور عارضے کا سبب میرا پرانا رفیق سگریٹ تھا۔ میں اس کم بخت سے عشق کرتا رہا اور یہ اندہ ہی اندہ جلتا رہا۔ میرے دل کو دوست کی اس بے وفائی اور غداری پر ایک جھٹکا سا لگا۔ پریشان ہوا تھا کہ مجھے بے وقوف کو اس سے اب بھی محبت تھی۔ ایسے بیوفا رفیق سے بہر حال میرا بھلاؤ تو ہونا اب مشکل تھا۔ لیکن اس تصور سے میرا دل بیٹھا جا رہا تھا۔

اس کے بعد ڈاکٹر کے انتظار میں بیٹھنا بیکار تھا۔ مجھے کھانسی کا علاج بھی معلوم ہو گیا۔ دق تو مجھے حتیٰ ہی نہیں کہ میں پریشان ہوتا خود بخود سے اور ڈاکٹر کی رپورٹ اس پر گواہ تھی۔ تمباکو نوشی کی کھانسی کا سہل ترین نسخہ جو ڈاکٹر مونٹنگ نے بتایا ہے وہ "سگریٹ نوشی" ہے۔ سو یہ کام تو خود میرے ہی کرنے کا تھا۔ اس میں ڈاکٹر طبیب کیا کر لیتا میں ڈاکٹر کے مطلب سے اٹھ کر سیدھا مکان آیا۔ اسی مضمون کو پھر دوبارہ پڑھا۔ اس کا اثر مجھ پر اتنا اچھا پڑا کہ اس سگریٹ کو جسے میں اپنے ہونٹوں سے لگا کر رکھتا تھا اپنے پاؤں سے کچل لیا تھا۔ مجھے اپنی صحت کے دشمن سے سخت نفرت ہو گئی۔ میں اس کی شکل تک سے بیزار ہو گیا اپنی طبیعت

کو مزید تقویت پہنچانے کے لیے میں ایک ہفتہ تک روزانہ اس مضمون کو پڑھتا رہا تاکہ اس جان لیوا شے سے میری نفرت میں روز افزوں اضافہ ہوتا رہے اور زندگی کے کسی دور میں پھر بھی اس کی طرف راقب نہ ہونے پاؤں۔

اس کے بعد میں روزانہ صبح ہوا خوری کو جانے لگا تاکہ تازہ تازہ ہوا کی مدد سے اپنی پھیپھڑوں میں سے سگریٹ نوشی کے خراب اثرات کو دور کر دوں۔ یہ سن کر آپ حیران ہوں گے کہ قیسرے ہی روز سے میری کھانسی میں کمی ہوئی شروع ہو گئی اور ایک ہفتہ کے اندر اندر مجھے کھانسی کے لیے دوروں نے ستایا اور نہ پھر بلغم میں بھی خون آیا اور دوبارہ بعد تو ایسا محسوس ہوا کہ میرے پھیپھڑے کھانسی کے خراب اثرات سے بالکل پاک ہو گئے، سگریٹ نوشی کا میرے معدے اور نظام ہضم پر بھی خراب اثر پڑا تھا۔ میری بھوک مستقل طور پر ماری گئی تھی۔ قبض بھی رہنے لگا تھا اور اسی کے اثر سے دورانِ سرا اور دوسری شکایات بھی آئے دن رہنے لگی تھیں۔ معدے پر بھی سگریٹ ترک کرنے کا اچھا اثر پڑا لیکن بھوک پوری طرح نہیں کھلی۔ اس کا علاج میں نے یہ خود ہی سوچا کہ جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ٹھوس غذا نہ کھاؤں چنانچہ دو دن کے مکمل خاتمے کے بعد مجھے کچھ تھوڑی بہت بھوک لگنی شروع ہوئی میں نے سوائے پانی کے کچھ نہیں پیا زیادہ سے زیادہ لیمن کارس پی لیتا چوتھے روز جب مجھے بھوک نے دراز یا زیادہ ستایا تو میں نے روٹی وغیرہ پھر بھی ہاتھ نہیں کھائی۔ سگریٹ کارس، انگریز لیمنوں کے۔ دن پر ہی کھانا کیا۔ رات کے وقت جب بھوک کی شدت ناقابلِ برداشت حد تک پہنچ گئی تو اس وقت میں نے گائے کے دودھ کی دو پیالیہیں پیں اور بس۔ صبح کو روزانہ سیر کو جاتا رہا۔ قبض کا کوئی علاج نہیں کیا۔ اس دوران میں پھلوں کا رس پیتا رہا۔ اس کا اتنا اچھا اثر پڑا کہ جابت خود بخود ہونے لگی اور آنتوں میں جامِ بوا فضلہ خود بخود خارج ہونے لگا۔ صبح کی سیر پہل اور دوپہر کے استعمال نے میری طبیعت میں عجیب قسم کی شکستگی پیدا کر دی۔ اب میں اپنے اندر تن درستی کے آثار محسوس کر رہا تھا ۸ روز پھلوں اور دودھ پر گزارہ کرنے کے بعد میں نے روٹی کھانا شروع کی لیکن دودھ اور پھلوں کا مجھے ایسا چسکا پڑا کہ روٹی کم کھاتا اور پھل زیادہ استعمال کرتا۔ میرے ایک طبیب دوست نے مجھے شہد کے استعمال کا مشورہ دیا میں دودھ میں (باقی صفحہ پر دیکھیے)

آپ کا پٹا

اس کا فعل اور اسکی ظانی خرابی کا علاج

عقہ اطفال کے سیال مادہ کے مشترک منفذ کو غیر ضروری وقتوں میں بند کیے رہتا ہے، ایسے دوغذاؤں کے درمیانی وقفے میں یہ عضلہ سکڑ جاتا ہے اور عروق باہم کو امعاء میں داخل نہیں ہونے دیتا۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہی جب کہ بالائی امعاء میں غیر صحت مند غذا موجود ہوتی ہے یہ عضلہ عاصہ "ٹھیکلا ہو جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ پتے کی عشا ئی تھیل سکڑ کر پیسے جمع شدہ صفرا امعاء میں داخل کر دیتی ہے تاکہ حسیریاں اور خلیا غذائیں صحت مند ہو جائیں۔ کھانوں کے درمیانی وقفے میں جب کہ آنٹوں کا سوراخ بند رہتا ہے، صفرا پتے کی تھیل میں جمع ہوتا رہتا ہے تاکہ آئندہ کھانے کے وقت تک اس کی مقدار کافی ہو جائے۔

چوں کہ پٹا آنٹوں سے براہ راست تعلق رکھتا ہے اور اس میں مستحیل سمیت کارحان بھی زیادہ ہوتا ہے اور جب بالائی آنٹوں کا رقبہ عام طور پر مسموم ہو جاتا ہے تو پٹا بھی اکثر اس سے متاثر ہوتا ہے اور اس مسمومیت میں جلد شریک ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آنٹوں کی سمیت کے احساراج و اصلاح کے کچھ دنوں بعد تک پتے میں سمیت موجود رہتی ہو اور ایک کہنہ مرض کی صورت اختیار کرتی ہے۔ خاص طور پر جب ٹائی فائڈ کے نامی جراثیم کا زہر آنٹوں میں پھیلتا ہے یا بعض اقسام کے "امیبا" یعنی یک خلوی جراثیم حملہ آور

بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ انسان کے جسم میں جو پٹا ہوتا ہے، اس کی جگہ اور اس کا فعل اور پورے نظام جسمانی سے اس کا تعلق کیا ہے۔ یہ ناشائستگی کی شکل کی ایک چھوٹی عشا ئی تھیلی ہے جو جگر کی زیریں سطح سے منسلک ہوتی ہے اس کی دائیں جانب کی پٹی پسی کے بالکل نیچے۔ اور جب کسی بیماری کے باعث پٹا بڑھ جاتا ہے تو گہرا سانس لینے کو وقت اور پے چھو کر دیکھا جاسکتا ہے۔ پتے کا تنگ مخروطی ہر اعصاب کی اس گزرگاہ سے ملتا ہوتا ہے جو جگر سے بالائی امعاء رقبہ کی طرف جاتی ہے۔ یہ راستہ اور لبلبہ (عقہ اطفال) سے گزرنے والا راستہ ایک ہی سوراخ کے ذریعہ آنٹوں کے رقبہ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہمارے فعل کو بڑی مدد پہنچاتا ہے کیوں کہ صفرا اور لبلبہ کے سیال مادی ہمارے لیے سب سے زیادہ طاقت ور باضم اجزاء کا کام دیتے ہیں۔

بعض لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ پتے کا فعل یہ ہے کہ صفرا پیدا کرے۔ صفرا کی پیدائش جگر میں ہوتی ہے اور پٹا اسے مرکز کر کے اس کا ذخیرہ جمع کرتا ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر ایک مخصوص نالی سے گزرتا ہے جس کا تذکرہ اوپر کیا جا چکا ہے اور پتے کی عشا ئی تھیل میں داخل ہوتا ہے۔ امعاء نالی میں صفرا براہ راست داخل نہیں ہوتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ایک چھوٹا سا مدد عضلہ جسے "عضلہ عاصہ" کہتے ہیں صفرا کو

بقیہ مضمون صفحہ ۱۰۰ - شہدائے کربلاؑ نے اپنے لگاؤ سے میری صحت اور بھی بہتر ہونے لگی۔ میرا وزن بڑھنے لگا اور دو ماہ کے اندر اندر میرا سینہ سگریٹ نوشی کے تمام فاسد اثرات سے قطعی طور پر پاک ہو گیا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ مجھے اس نے اپنے فضل سے اتنی قوت ارادی عطا کی کہ میں سگریٹ نوشی کو ترک کر سکا۔ میری کیفیت اب ایسے کہ جب کبھی میں کسی کو بھی سگریٹ ملگاتے یا پیتے دیکھتا ہوں تو میرا بس نہیں چلتا کہ میں

اس کے ہونٹوں سے سگریٹ کھینچ لوں اور بتاؤں کہ یہ کتنی مضر شے ہے اور انسان کی صحت کو کس حد تک تباہ و برباد کرتی ہے۔ مجھے یقیناً حق ہو جاتی اگر میں بروقت سگریٹ چھوڑ دیتا ہر چند ابھی تک مجھے پھپھڑوں میں تب دن سے منہ نہیں نکالا تھا لیکن وہ ان کے اندر چھپا تو بیٹھا تھا۔ اس سے تو کسی ذی ہوش و باہم آدمی کو انکار نہ ہو گا۔ - ع

رسمیہ ڈیپارٹمنٹ کے لیے تجزیہ کر گشت

منیر احمد معلم بی۔ اے۔ دہلی

ہوتی ہیں۔ بعض حالتوں میں یہ کہتے ہیں کہ بیماری کسی ابتدائی شدید حملہ سے شروع ہوتی ہے۔ مگر اکثر حالتوں میں اس کا سبب پُر خوری، مثلاً پے، شراب نوشی یا وضع حمل سے پیدا ہونے والی خرابیاں میں پایا جاسکتا ہے۔ ان حالات سے پتے کے مرض کا رشتہ اس قدر قریب ہو کہ سب سے پہلے طبیب کی توجہ ان ہی اسباب کی طرف ہوتی ہے۔

پتے کی سمیت کی ایک خصوصیت یہ ہو کہ اس کی تمام علامتیں پیٹ کی دائیں اوپری سمت کی بجائے دھوپتے کا علاقہ ہے، معدے کی طرف منسوب کی جاسکتی ہیں۔ اس میں جو اصلی تکلیف ہوتی ہے وہ غذا کے بعد اذیت و کوب کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ یہ تکلیف اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب غذا معدے میں اترنے لگتی ہے اور اس کے فوراً بعد ہی پھیلنے لگتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ معدے کی گنجائش گھٹ گئی ہے اس لیے کہ غذا کے چند ہی لمحوں کے بعد مریض کو یہ محسوس ہوتا ہے جیسے اس نے زیادہ غذا کھالی ہے۔

اس تکلیف وہ صورت حال کا سبب ہو کہ معدے کا حصہ زیریں پتے کی سمیت کے باعث بہت جلد انتہاب اور سوزش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اس سے معدے کے بیرونی راستے میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے کے حصہ زیریں سے غذا بہت آہستہ آہستہ باہر نکلتی ہے۔ یہی سبب ہو کہ معدے میں غذا کی گنجائش کم ہو جاتی ہے، اور چون کہ مریض کو کھانے سے سیری نہیں ہوتی اس لیے اکثر اس کو کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے کے اندر ہی بھوک معلوم ہونے لگتی ہے۔ پتے کا مرض جب کہنہ ہو جاتا ہو تو ڈاکٹر بھی کثرت سے آنے لگتی ہیں، چون کہ جسم چربی کو برداشت نہیں کرتا۔ اس لیے چربی اور روغن والی غذا اس سخت تکلیف پہنچاتی ہیں اور پتا بھی کم زور اور نازک ہو جاتا ہے اور جو درد و کوب غذا کے بعد شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹے یا اس سے زیادہ در تک پریشان کرتا ہے۔ سوزش کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور کبھی کبھی ڈاکٹر اسے ذرا سا فائدہ ہو جاتا ہے۔ جو لوگ پتے کے مرض کہنہ میں مبتلا ہوتے ہیں ان پر کسی وقت بھی درد و کوب کا شدید حملہ ہو سکتا ہے۔ اور اس بیماری میں پتھری کے باعث اور بھی پیچیدہ علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پتے میں اگر پتھری پڑ جاتی ہے تو یہ سنگ

ہونے میں تو یہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ پتے کے شدید اور سمیت آمیز امراض عام طور پر پوچھ اور عمر رسیدہ لوگوں میں پیدا ہوتے ہیں اور عورتیں بھی بڑی تعداد میں ان کا شکار بنتی ہیں۔ اب تک لطیفان بخش طریقے پر اس امر کی تحقیقات نہیں ہوئی ہے کہ خورد بینی نامی اجسام پتے میں کیوں کر داخل ہو کر اس پر حملہ کر دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ ظاہر راستہ یہی دکھائی دیتا ہے کہ آنتوں کے حصہ اور پتے کو کو ملائے والی جڑنالی ہے اسی کے ذریعہ صفرا کے ساتھ یہ مسموم مادے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی دھاروں کے ذریعہ بھی اس طرح کی سمیت کے پہنچنے کا امکان موجود ہو کیوں کہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ پتے کا اوپری حصہ اندرونی سطح سے مقابلتا زیادہ مسموم ہوتا ہے۔ دوران خون کے ساتھ سمیت پہنچانے والے ذرائع میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ دانت، لوزہ الحلق، ناسوری بھوڑے اور کوئی مقامی خرابی۔

پتے کی بیماری کے ہلکے ہلکے حلقے اس طرح بھی ہو سکتے ہیں کہ مریض ان کا خیال نہ کرے اور انھیں معمولی درد شکم سمجھ لے لیکن پتے میں جو مخصوص سمیت پیدا ہوتی ہے، اس کا پہچان لینا کسی طبیب کی ہر آنکھوں کے لیے مشکل نہیں ہو۔ اس سے جو حالت پیدا ہوتی ہے وہ تیزی سے ترقی کرتی ہے اور پیٹ کے اوپر کے حصے میں شدید درد ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ متلی بھی ہوتی ہے اور تھکائی۔ بخار بھی اس کا ایک لازمی ہو جو کبھی کبھی ۵۰ ڈگری فارن ہائٹ تک پہنچ جاتا ہے۔ سب سے پہلے اس کا علاج طبی طریقوں پر کیا جاتا ہے۔ اور مریض کی پوری نگرانی کی جاتی ہے۔ عام طور پر اسی سے افادہ ہوتا ہے اور عمل جراحی کی نوبت نہیں آتی۔ اس بیماری میں اپنے مرض کی تشخیص خود کرنا اور اس کا علاج بھی خود ہی کرنا ہمیشہ خطرات سے معمور ہوتا ہے۔ جلد از جلد کسی اچھے طبیب سے اس کے متعلق مشورہ کرنا چاہیے۔

پتے کی بیماری اگر پرانی ہو جائے تو اس کے مننے یہ ہوگا کہ سمیت کے باعث اس میں ایک کہنہ زندگی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی اندرونی دیوار میں تبدیلی ہونے لگتی ہے جس سے اکثر جگر کا فضل بھی خراب ہو جاتا ہے اور مثلاً میں پتھری بھی پڑ جاتی ہے۔ پتے کا پرانا مرض بہت عام ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ وہ تمام عورتیں جو چالیس برس کی عمر سے گزر چکی ہیں اور کئی بچے پیدا کر چکی ہیں، پتے کی بیماری میں کم و بیش مبتلا

چوں کہ پتے کے کہنہ ورم کے ساتھ ساتھ جگر میں کچھ نہ کچھ حسرت رانی غرور ہوتی ہے، اس لیے مریض کی غذا میں "کاربوہائیڈریٹ" والی یعنی شکر کی غذائیں زیادہ ہونی چاہئیں صرف ہی نہیں کہ شکر اور دوسری کاربنی چیزیں زیادہ آسانی سے برداشت کی جاسکتی ہیں بلکہ وہ جگر کے ضرر رسیدہ خلائی کو بھی یقینی فائدہ پہنچاتی ہیں۔ سبزیاں چوں کہ عام طور پر کمزور اور درد کرب نہیں پیدا کرتیں اس لیے پتے کے مریض کی غذائیں اس کے کافی اجزاء موجود ہونے چاہئیں۔ ان کی تیسری مریض کی پسندیدگی و رغبت کے مطابق ہو سکتی ہو مگر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ایک توان میں مسئلے نہ ڈالے جائیں، دوسرے اگر سلاڈ کی صورت میں بعض کچی سبزیاں کھا کر جائیں تو ان میں روغنی اشیاء، یاد دہن زیتون وغیرہ بھی نہ ملایا جائے۔ ایسی چیزوں کے بدلے لیموں کا رس ملا لینا بہت مفید ہوگا۔

بعض مبالغہ میں نے اس مرض کے علاج کے متعلق ایک مختلف نظریہ قائم کیا ہے۔ وہ چربی والی اور روغن والی غذائیں زیادہ مقدار میں دیتے ہیں مگر ان کے ساتھ ساتھ ایسی دوائیں استعمال کرتے ہیں کہ ان کا اچھی طرح ہضم ہونا یقینی ہو جائے۔ یہ بات بہت معقول معلوم ہوتی ہے کہ بعض مریض اس طریقہ علاج سے خاطر خواہ فائدہ اٹھاتے ہیں، اس لیے کھانوں کے خطے میں پہنچ کر یہ چوبیاں اور ان کے ساتھ وہ ادویہ جو ان کے انتہام کو یقینی بناتی ہیں، پتے کو سیکھڑی میں اور اس کو اس لائق بناتی ہیں کہ وہ جمیع شدہ مسموم صفرا کو باہر نکال دیں۔ اس غذا میں یہ چیزیں شامل ہیں:-

خوب روغن دار دودھ، مکھن، کریم اور انڈے۔
اوپر کہا چکا ہے کہ اس مرض کی تشخیص خود کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ ماہرانہ طبی مشورہ حاصل کر لینا چاہیے اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ پتے کی پرانی بیماری کے طبی علاج میں کوشش یہ ہوتی ہے کہ پتے سے اور جگر سے صفرا کی زیادہ مقدار نکل کر معافی رقیہ میں پہنچے۔ یہ مقصد بہترین طریقہ پر کیوں کر حاصل کیا جاسکتا ہے اس کا معلوم کرنا اس وقت تک دشوار ہوتا ہی، جب تک مریض پر کچھ تجربات نہ کیے جائیں، اس لیے جن مریضوں کو پتے کی غیر پیچیدہ بیماری ہوتی ہے ان کا امتحان پہلے روغنی غذائیں ملے کر کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد چربی والی غذائیں دی جاتی

ریزے "اس نالی میں بھی قیام پذیر ہو جاتے ہیں۔ جو صفرا کو انٹوں کے اقبہ کی طرف پہنچاتی ہے۔ اس لیے کبھی کبھی جگر اور پتے سے صفرا کے نکل چلنے کا راستہ ہی مسدود ہو جاتا ہے اور اس صورت حال سے مرض برقرار پیدا ہوتا ہے۔

اگر پتے کا کہنہ مرض پیچیدہ نہ ہوا ہو تو اس کا علاج بزرگ طلب بھی ہوتا ہے اور بزرگ جراثیم بھی۔ کچھ دنوں تک سرخوں کا یہ خیال تھا کہ پتے کا مرض خواہ کسی قسم کا ہو سیتے گو نکال دینا ہی بہتر ہو۔ لیکن بعد کو یہ نظریہ بدل گیا اور اس طریقہ علاج کے تمام نتائج پر اچھی طرح غور کیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ جس پتے کے اندر پتھری نہ ہو سرخوں سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور طبی طریقہ علاج بہر صورت قابل تریخ جو اس خیال کا سبب یہ بھی ہو کہ پتے کی بیماری میں صرف مقامی علاج بہت نفع بخش نہیں ہوتا چوں کہ پتے میں ورم ہو جانے سے صفرا کے راستے اور جگر بھی متاثر ہوتے ہیں اور بعض حالات میں مسموم ہو جاتے ہیں اس لیے ان تمام حالات کا علاج یکجا ہی طور پر ہونا چاہیے اسی لیے اب بہت سے جدید ماہروں کا بھی خیال یہ ہے کہ اگر وہ شدید درد کرب ہوتا ہو اور پتے میں "سنگ ریز" نہ پڑ گئے ہوں تو ہرگز اسے شتر جراثیم سے چھیرنا نہیں چاہیے۔ پتے کے مرض کہنہ کا طبی علاج دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

(۱) اصلاح غذا (۲) ادویہ۔ جو شخص پتے کی کہنہ سمیت کامر نہیں ہوتا ہے وہ اپنے تجربات کے باعث اتنا ضرور معلوم کر لیتا ہے کہ بعض غذائیں اس کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں اور تکلیف پیدا کرتی ہیں۔ اور بعض دوسری غذاؤں کے کھانے سے اس کو تکلیف نہیں ہوتی۔ عام طور پر روغن خنی غذائیں ایسے مریض کے لیے ہمیشہ تکلیف دہ ہوتی ہیں جن غذاؤں کو ترک کر دینا چاہیے ان کی فہرست یہ ہے:-

چربی اور روغن والی تمام غذائیں، تلی ہوئی چیزیں، انڈے، مکھن، تیل، کریم، موسے اور چربی دار مرغ کا گوشت، مچھلی، پنیر، کریم والے شوربے اور آئس کریم وغیرہ بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو کھڑی سی مقدار میں مکھن یا سائی ہضم کر لیتے ہیں۔ مگر شدید حلوں میں اس سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ یہ فہرست مکمل نہیں ہے۔ مریض کو یہ ترغیب دینی چاہیے کہ وہ اپنے تجربات سے معذرت رساں اور مفید غذاؤں میں امتیاز کرے اور اول الذکر کو ترک کر دے۔ اس بیماری میں ہر طرح کی تلی ہوئی غذائیں اور پکوان وغیرہ قطعاً ممنوع ہیں۔

تکلیف سے غش آجاتا ہے۔ عام طور پر یہ درد پتے کے علاقہ سے شروع ہو کر دائیں مونڈھے کی چوڑی ہڈی تک پھیلنا ہے۔ اگر اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے دوائیں نہ دی جائیں تو یہ درد کئی کئی گھنٹوں تک سستا رہتا ہے۔

پتھری کی حالت یہ ہے کہ وہ پتے کو چھوڑ دینے کے بعد پھر بھی پتے میں داخل ہو سکتی ہے یا جگر کی طرف سے آنے والی صفرا کی نالی میں مقیم ہو جاسکتی ہے۔ موصوفیہ حالات میں صفرا کے افراز کا راستہ بالکل بند ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ پتھری اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ آنسو کی نالی میں پہنچ جائے، مگر ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ تمام پتھریاں شدید درد پیدا کریں مگر کوئی پتھری اتنی بڑی بھی ہو سکتی ہے کہ پورا پتہ اس سے بھر جائے۔ ظاہر ہے کہ اتنا بڑا پتھر پتے سے نکلنے کی کوشش نہیں کر سکتا اور نہ حرکت کر سکتا ہے مگر اس سے دوسری قسم کی پیچیدگی پیدا ہوتی ہے جو سر جری کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہے۔ معمولی پتھریوں کا علاج بھی علی جراحی کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ ضرور نہیں ہے کہ پتھری کے تمام مریضوں پر علی جراحی کیا جائے اس کے بہت سے مؤثر اور مفید طبی علاج موجود ہیں۔ پتے کے بعض کہنے امراض میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ پتھری سے کوئی خاص تکلیف وہ علامت پیدا نہیں ہوتی ایسے مریضوں کے پتے کو کبھی نشتر سے نہیں چھیننا چاہیے۔ اس لیے کہ صفرا کی نالی اور جگر میں بھی کہنے سمیت موجود ہونے باعث آپریشن کے بعد بھی خراب علامتیں دور نہیں ہوتیں۔ علی جراحی صرف ایسی حالت میں ہو سکتا ہے جب طبی طریقہ علاج کامیاب نہ ہوا ہو۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سراپے سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ (دفعہ ملنے کا پتہ)

مکتبہ زرکریا، کوچہ کاشغری، دہلی

ہیں۔ اس کے بعد دونوں میں سے جو طریقہ زیادہ سودمند ثابت ہوتا ہے اور درد کو کم کرنے کے حلوں میں اتفاق پیدا کرتا ہے اسی کو اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک کہ مریض شفا یاب ہو کر معمولی غذا میں کھانے کے لائق نہ ہو جائے۔ بعض پتے جو بہت زیادہ خراب و مسموم ہو چکے ہوتے ہیں، اس علاج سے مستفید نہیں ہوتے اس لیے ان پر علی جراحی کی ضرورت پیدا ہو جاتی ہے۔

پیچیدہ صورت حال میں لینے پتھری کے ساتھ پتے کی خرابی اس کہنے مرض کی ایک عام علامت ہے۔ ان "سنگ ریزوں" کی بناوٹ کے لیے تین خاص ضروری خیال کیے جاتے ہیں۔

(۱) صفرا

(۲) صفرا میں "کولسترول" لینے سبب مادے کا کثیر

اضافہ۔

(۳) پتے میں صفرا کا قیام پیر رہنا اور باہر نہ نکلنا۔

ان میں آخری عنصر پتے کے علی کو سب سے زیادہ ناقص کر دیتا ہے۔ پتے کی غشائی دیوار کی مسموم حالت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس میں صفرا کا زیادہ پانی جذب ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں صفرا بہت زیادہ غلیظ اور مرکوز ہو جاتا ہے اور اسی سبب پتھری کی قلبیں بننے لگتی ہیں۔ ان سنگ ریزوں کی بناوٹ اور ترکیب کی صحیح نوعیت کے متعلق اب تک کوئی فیصلہ نہیں کیا گیا ہے اور ہم اس کی تشریح بیان نہیں کر سکتے کہ دبے پتلے آدمیوں میں یا بچوں میں یہ پتھریاں کیوں شاذ و نادر پائی جاتی ہیں اور معمولی اور معتدل پتے میں کبھی کبھی کیوں بننے لگتی ہیں۔

پتھری پڑنے کی علامتیں بالکل طور پر سنگ ریزوں کے تعین مقام پر منحصر ہیں۔ جب تک کہ پتھری پتے کے اندر رہے جس حرکت دہتی ہے، مریض کی تکلیف بالکل غیر پیچیدہ اور ہلکے پتے کے مرض کی سی ہوتی ہے۔ لیکن درد کو کم کرنے میں پیدا ہوتا ہے جب پتھری حرکت کر کے جگہ بدلنے لگتی ہے۔ نقص مکان کرنے والی پتھری سے صفرا کی نالی کی اندرونی جھلی میں جو خارش اور سوزش پیدا ہوتی ہے اور اس کے عضلات کو تیزی سے سکیرماتی ہے جس کا نتیجہ شدید درد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے اور مریض کے لیے یہ درد سخت ایذا رساں اور ناقابل برداشت ہوتا ہے کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض کو اس

معلومات

ایٹم بم

صرف دو بموں نے لاکھوں آدمیوں کو ہلاک کر دیا اور لاتعداد انسانوں پر عرصہ حیات تنگ کر دیا

دامن انسانیت پر ایک خمش نادرغ

لوگ یہی جنہوں نے اس ہول ناک بم کے پھٹنے وقت کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔ مگر اب وہ مر رہے ہیں۔ یہ ظاہر کوئی سبب نہ ہونے ہوئے بھی ان کی صحت جواب دہ بنے لگی۔ ان کی بھوک ختم ہو گئی، ان کے بال گر گئے، ان کے جسم پر نیلے رنگ کے داغ دھبے نمودار ہو گئے اور ان کے منہ ناک اور زبان سے خون جاری ہو گیا۔

پہلے پہل ڈاکٹروں نے مجھ سے یہ کہا کہ ان کے خیال میں یہ عام کمزور اور احتیاج کی علامتیں ہیں۔ انہوں نے ان مریضوں کو حسب عادت جیائین "الف" کے انجکشن دینے شروع کیے۔ مگر اس کا نتیجہ سبب ہی ہول ناک ہوا۔ انجکشن کی "سوئی" سے پیدا کیے ہوئے سوراخوں کے پاس سے مریض کا گوشت سڑنا شروع ہوا۔ یہاں تک کہ جسم کے بڑے بڑے رقبے سڑ گئے اور ایک مریض بھی نہ بچ سکا۔ سب کے سب ہلاک ہو گئے۔

سب سے مریض ایسے تھے جن کے جسم پر اینٹ پتھر یا لوہے کے کسی آڑے ٹکڑے کے حملہ سے معمولی سی خراش لگ گئی تھی مولانا کو بہت جلد اچھا ہو جانا چاہیے تھا۔ مگر وہ صحت یاب نہیں ہو رہے تھے۔ وہ کسی شدید بیماری میں مبتلا ہو گئے تھے ان کے موڑھوں سے خون آنے لگا۔ بھوہ خون ہی کی تہ کرتے گئے اور آخر کار سب کے سب مر گئے۔

ڈاکٹروں نے مجھ سے کہا کہ یہ تمام عجیب اور ہولناک حالات اس ریڈیائی تاب کاری، کی پیداوار ہیں جو "ایٹم بم" کے ذریعہ "یورینیم کے ذرہ" کے پھٹنے کے باعث فضا میں پھرتے اور شعاع انگن ہو جاتی ہے۔ اب تک کسی کو اس نے آد

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ صرف دو "ایٹم بموں" دذاتی ہوں، کے ذریعہ امریکہ نے جاپان کو فتح کر لیا۔ پہلا بم جاپان کے بڑے شہر ہیروشیما پر اور دوسرا مسمضی اور تجارتی مرکز ناگاسکی پر گرایا۔ اس دو ہی نے صرف ان دونوں شہروں ہی کا نہیں بلکہ سارے جاپان کا خاتمہ کر دیا۔ ان بموں سے پیدا ہونے والے اثرات انسانی زندگی اور صحت کے کیسے زبردست اور خطرناک دھم ہیں، اس کا اندازہ اب تک بہت کم لوگوں نے کیا ہے۔ ان سے بہت سی ایسی ہلاکت اور زین بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو صرف مریضوں ہی کو نہیں بلکہ ڈاکٹروں اور معالجوں کو بھی اپنا شکار بناتی ہیں اور ان کے خطرناک نتائج اس قدر دیر پا ہیں کہ کئی ماہ تک بیماریوں اور اموات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ان دونوں شہروں کے حالات جو ذیل میں درج ہیں انسان کے لیے ایک درس عبرت ہیں۔

ہیروشیما:۔ انگلستان کا اخبار "ڈیلی ایپرس" وہ پہلا اخبار تھا جس کا نامہ نگار اس شہر میں بیماری کے ایک ماہ بعد پہنچا تھا اس نے جو دیکھا وہ یہ تھا کہ ایک "ایٹم بم" کے گرنے کے بعد ایک بڑی مدت گزر چکی ہے مگر اب تک اس تباہ شدہ شہر میں لوگوں کے مرنے کا سلسلہ جاری ہے۔ عام تباہی کے متعلق وہ لکھتا ہے:۔ میں نے دیکھا کہ تین میل تک سرخ رنگ کا لہر اور کھنڈر پڑے ہوئے ہیں صرف یہی وہ چیز تھی جو اس شہر کی سڑکوں، عمارتوں، گھروں، فیکٹریوں اور انسانوں میں سے ایک ایٹم بم نے باقی چھوڑا تھا۔ چون کہ ہیروشیما میں کوئی راستہ باقی نہ رہا تھا۔ اس لیے اس نامہ نگار کو کھنڈروں پر سے گزر کر ہسپتالوں تک جانا پڑا وہ لکھتا ہے:۔ ہسپتالوں میں ایسے

حرب یعنی ایٹم بم کے ان مضر صحت اور مہلک اثرات کا علم نہ تھا۔

اس نامہ نگار نے محسوس کیا کہ بیرونی مضر صحت کی ایک خاص قسم کی بوجھیلی ہوئی ہے جس سے پہلے کسی اس کی ناک آشنا نہیں ہوئی تھی۔ لوگوں کا خیال ہے کہ یورینیم کے ذرہ کے پھٹنے کے باعث جو ریڈیائی اشعاع زمین کے اندر جذب ہو جاتا ہے اسی سے یہ بودار زیرِ مٹی کیس پیدا ہوتی ہے۔ اب جو لوگ باقی رہ گئے ہیں وہ اپنے چہروں پر "مارک" (کیمیائی نقاب) لگا کر پھرتے ہیں۔

حادثہ کے وقوع پڑی آبادی اس بم کے پھٹنے کے باعث یکایک ہلاک ہو گئی اس کے علاوہ اس کے پیدا کیے ہوئے مرض آئرن اثرات سے لوگوں کی موت کی تعداد تقریباً ایک سو دو زائے بنائی جاتی ہے۔ نامہ نگار موصوف کا خیال ہے کہ جو لوگ بم پھٹنے کے وقت فوراً مر گئے وہ بہت خوش نصیب تھے وہ لوگ یا تو ذراتی حرارت سے جل کر خاکستر ہو گئے یا ریڈیو ہوک صحنہ ہستی سے ناپید ہو گئے۔ لیکن جو لوگ اس "بم" کی پیدا کی ہوئی بیماریوں سے مر رہے ہیں ان کی موت کا بہت ناک منظر دیکھا نہیں جاتا۔

"ایٹم بم" کے حملہ کے بعد جاپان میں جتنے ڈاکٹر بھی موجود تھے وہ سب کے سب بیرونی مضر صحت دیے گئے تھے تاکہ بیماروں کی مصیبتیں دور کریں۔ لیکن یہ ڈاکٹر خود ہی بیمار ہو کر مستقبلے مصیبت ہو گئے۔ بم کے گرینے دو تین ہفتہ بعد تک یہ حال رہا کہ اس پر نصیب اور تباہ شدہ شہر میں کوئی ڈاکٹر بھی شہر نہ سکا۔ ان کو فوراً ہی دوسرا دور دوران سر اور طرح طرح کی دوسری شکایتیں پیدا ہونے لگیں۔ اگر کوئی پھر یاد دہلا کر کہہ لیں پر کاٹ لیتا تھا تو جسم کا وہ حصہ متورم ہو جاتا تھا اور زخم چھان نہیں ہوتا تھا۔ ان کی کھٹ بھی فوراً ہی خراب ہونے لگتی تھی۔ مزید برآں ان کو جلد ہی یہ بھی معلوم ہو گیا کہ بیرونی مضر صحت کا پانی اس بم کے پھٹنے کے کیمیائی اثرات کے باعث زیرِ مٹی ہو گیا ہے اور پینے کا پانی کہیں دست یاب نہیں ہے۔ آج بھی اس شہر میں جو پانی استعمال ہوتا ہے اس کا ہر قطرہ دوسرے شہروں سے لایا جاتا ہے۔ اور وہاں کے لوگ اب تک بیمار اور خوف زدہ ہیں۔

لنگا سکی ہے کچھ دیر ہوئے لنگا سکی پر "ایٹم بم" گرنے کے اثرات کے متعلق ایک اطلاع شائع ہوئی تھی جس

میں یہ تحریر تھا کہ اب تک اس کی پیدا کی ہوئی بیماریوں کے باعث چند آدمی ہر ہفتہ مر جاتے ہیں۔ امریکی فوجی میڈیکل فسر معین جاپان، کپتان ہربرٹ ہرون کا بیان ہے کہ اگر بم کے حملہ کے وقت یکایک تیس چالیس ہزار آدمی مر گئے اور بعد کے چھ مہینوں کے اندر لوگ بیماریوں کے باعث بھی اسی تعداد میں ہلاک ہوئے۔ ان بیماریوں میں سب کے سب ان گنا "شعاعوں کے اثرات کا شکار تھے جو ذرات کے اشتقاق سے پیدا ہوتی ہیں۔ انسانی جسم پر "گاما" شعاعوں کے اثرات ہیں کہ بڑیوں کی ہانٹوں کو جلانے کے ساتھ مزارِ استخوان کے خون ساز خلا کو بھی جلا دیتی ہیں۔ اس لیے جو شخص ان حملوں کا شکار ہو جاتا ہو وہ نیا خون پیدا کرنے کی صلاحیت نطفہ گھو دیتا ہے۔ مزید برآں بہت سے مریضوں کی آنتیں جلی ہوئی پانی گئیں اور اس کا کوئی علاج نہ کیا جاسکا۔ اب اس طرح کے مریضوں کے علاج کے لیے امریکن ہسپتال قائم کیے گئے ہیں۔

سرعت پرواز اور انسانی قوت برداشت

پچھلے دنوں ہوائی جہازوں کی سرعت پرواز کا جو گام قائم ہوا ہے اس سے یہ سوال پیدا ہو گیا ہے کہ انسانی قوت برداشت کتنی ہے اور وہ کس حد تک اس تیزی رفتار میں ہوائی جہاز کا ساتھ دے سکتا ہے۔ ایک زمانہ وہ تھا جب کہ طیارے کے موجد اسی کو بڑی کامیابی سمجھے ہوئے تھے کہ ان کا ہوائی جہاز کسی طرح دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اڑنے لگتا۔ اب طیاروں کی سرعت پرواز دس میل فی منٹ تک پہنچ گئی ہے اور برطانیہ کے ایک ہوائی جہاز "کلوکسٹر میڈیور" نے چھ سو میل فی گھنٹہ سے بھی کچھ زیادہ پرواز کی۔ یہ کارنامہ اس وقت اور بھی حیرت انگیز ہو جاتا ہے جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ آواز کی رفتار ۷۶۰ میس فی گھنٹہ ہے یعنی یہ کہ ہوائی جہازوں کی سرعت پرواز اب آواز کی سرعت رفتار سے قریب تر ہو جاتی جا رہی ہے۔

اسی سے یہ طبی مسئلہ پیدا ہو گیا ہے کہ انسان اپنی زندگی اور اپنی صحت کو محفوظ رکھ کر کتنی تیزی سے پرواز کر سکے گا اور اس کی قوت برداشت کی انتہا کیا ہے۔ ۲۲ سال گزرے بعض مشہور اور سرسبز اور وہ سالس دالوں نے یہ انتہا دیا تھا کہ انسان کا جسم ۲۰۰ میل فی گھنٹہ سے زیادہ سرعت رفتار کو برداشت نہیں کر سکتا اور اس سے بھی زیادہ

بھی گئی ہیں جو برٹینی غذاؤں کی کمی کے شکار ہو گئے ہیں خود امریکا کی گھریلو مردیات کے متعلق ڈاکٹر جونس کہتے ہیں کہ جن علاقوں میں لوگ زیادہ تر کے آئے پر زندگی بسر کرتے ہیں بڑے کا آنا پر دینیوں کے اعتبار سے ان کی غذا کی سطح کو بلند کر دے گا۔ ان کی دریافت یہ ہے کہ اگر ۹۵ فی صدی گیموں کے آسے میں ۵ فی صدی بولے کا آنا ملا دیا جائے تو اس مرکب میں صرف گیموں کے آسے سے ۱۰ فی صدی زیادہ پروٹین ہوں گے۔

جادو کی مٹی

انگلستان کے مغربی حصہ میں جو ”ویٹ کنڈری“ کے نام سے مشہور ہے، ساحل کے قریب ایک سفید دریا بتا ہوا دکھائی دیتا ہے جس کا پانی بالکل دودھ کے رنگ سے مشابہ ہے۔ یہ دریا اپنے منبع سے نکل کر کچھ دور تک بہتا ہوا سندریں گرجا رہا ہے۔ جاننے والے جانتے ہیں کہ یہ ایک قسم کی مٹی کا رنگ ہے جو پانی سے مل گیا ہے۔ اس مٹی کو ”کادین“ کہتے ہیں جو کئی صدی پہلے چین میں پائی گئی تھی اور اسی لیے چینی مٹی بھی جاتی تھی۔ قدیم زمانے سے ”چینی کے برتن“ اسی کے نام سے منسوب ہیں۔ لیکن ابتدا میں یہ چیز دو کے طور پر استعمال کی جاتی تھی اس کے برتن بھری بنائے گئے اور اب اس کا استعمال بہت سے مختلف کاموں کے لیے ہوتا ہے۔ اس مٹی میں بہت سی دوائی خاصیتیں پائی گئی ہیں۔ سچش میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے اور دم زائدہ یا التهاب زائدہ یا زائدے کے زخم وغیرہ کو نافع ہے۔ مزید برآں گولیاں اور مرہم اور پولش وغیرہ بنائے ہیں اس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے۔ مزید برآں کاغذ اور رنگ اور چمچے اور ربڑ کی صنعتوں میں بھی یہ مٹی استعمال کی جاتی ہے، اور جب ایک خاص ذریعہ سے یہ لعابی شکل میں حاصل کی جاتی ہے تو صابن، غارہ، پوڈر، انرجن وغیرہ بنانے میں بھی کام آتی ہے اسی لیے اس مٹی کو جو بہت سے طریقوں پر کارآمد ہے عام لوگ ”جادو کی مٹی“ کہتے ہیں۔ جزیرہ برطانیہ کے اس علاقہ سے یہ مٹی بڑی مقدار میں ہر سال کیمیا کی سیبوریٹریوں کو بھیجی جاتی ہے۔

دل چسپ بات یہ ہے کہ گزشتہ صدی کے وسط میں خیال پیش کیا گیا تھا کہ ”سائٹھ میل فی گھنٹہ کی سرعت رفتار“ مہلک ہے۔ اب سائنس دانوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ ”سرعت رفتار صرف ایک نسبتی“ یا ”اصنافی“ چیز ہے۔ جو چیز ڈرنے کی ہے وہ ”مرکز گریز قوت“ ہے جو کسی زاویہ یا گوشہ پر ہوائی چیز کے دفعتاً مڑنے کے باعث انسان کو مرکز سے دور کھینچتی ہے اور مزید برآں وہ جسمانی جمود و استراحت جو ہوائی جہاز کی رفتار کو تیزی سے بڑھا دینے کے وقت انسان کے عضوی ذماتف کو متاثر کرتا ہے۔ چونکہ انسان کسی ٹھوس اور بے لچک دھات سے نہیں بلکہ پائنتوں اور جوڑ رکھنے والے لچک دار اعضا سے بنا ہوا ہے اس لیے جس تیزی رفتار کو وہ برداشت کر سکتا ہے اس کی یقیناً کوئی حد ہے جو اب تک دریافت نہیں کی گئی ہے۔ لیکن امید کی جاتی ہے کہ جب مستقبل میں ”وائٹ طیارے“ پرواز کرتے لکس گے تو یہ ”ایڈورس“ زیادہ اہم ہو جائے گا اور ماہرین طب و سائنس اس کا کوئی حل پیدا کریں گے۔

بنولے کا آٹا

پنہ یعنی روٹی کی کاشت کچھ دنوں پہلے تک صرف سوئی کھڑا کر کے اور پنہ دانوں (بنولوں) کو جلاسنے یا مویشیوں کے لیے غذا فراہم کرنے کا ذریعہ سمجھی جاتی تھی، مگر انسانی ”ترقی“ کا اگر آپ اسے ترقی کہہ سکتے ہیں، یہ عالم ہے کہ کئی برس سے بنولے کا تیل (بناستی) بھی انسانی غذا میں شامل ہو گیا ہے۔ اب واشنگٹن (امریکا) کی ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ بنولے سے ایک ایسا آٹا تیار کیا گیا ہے جو بڑی مقدار میں پروٹینوں (مٹی اجزاء) کا حامل ہے اور لاکھوں آدمیوں کی غذائی کمی کو پورا کر دے گا۔ اس کا مطلب یہ جو کہ اب بنولے کا آٹا بھی جلد انسانی غذا کا ایک جزو بن جائے گا۔ ولایات متحدہ امریکا کے ”ادارہ تغذیہ انسانی و اقتصادیات داخلی“ کے ڈاکٹر ڈی۔ برنز جونس اس آسے کے متعلق کہتے ہیں کہ اس میں ”پچاس فی صدی پروٹین ہیں، جہتی کی جڑی کمی ہے خوش ذائقہ ہے اور صحت بخش ہے“ مزید برآں اب یہ چیز تحقیقاتی دائرے سے گزر چکی ہے اور بنولے کے آسے کی بڑی بڑی مقداریں امریکا کے ادھار بننے کے قانون کے تحت میں غیر ممالک کو ان لوگوں کی امداد کے لیے

شاہ سویدن

چھپاسی سال کی عمر میں بھی ٹینس کا نہایت چابکدست کھلاڑی ہو

معلوم ہوتا ہے کہ وہ گویا ایک نولادہ انسان ہے جو ہمیشہ رہے گا ہزاروں آدمی شاک ہام کے باہر اس کے محل کے ٹینس کورٹ میں اسے ٹینس کھیلتا دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔ اگر کبھی موسم خراب ہوتا ہے تو وہ رائل ٹینس ہال کے اندر دنی ٹینس کورٹ پر کھیلتا ہے غرض کوئی دن ایسا نہیں جاتا جو بغیر ٹینس کھیلے گزر جاتا ہو۔

پرانی وضع کی بنی ہوئی جلیٹ پہننے، ریکٹ ہاتھ میں لیے گیند کے کورٹ میں گرتے ہی وہ جس قسم کے ہاتھ کا مونچہ ہو اس پر مارتا ہے۔ ہر چند اس کے بعض ہاتھ آج سے بیس تیس سال قبل کے طرز کھیل کی یادگار ہیں لیکن جس جتنی اور قوت سے وہ گیند کو اپنے مقابل کی طرف پھینکتا ہے اور ایسے ایسے زاویوں پر پھینکتا ہے کہ جو یہ طرز پر ٹینس کھیلنے والے اس کے مقابلے میں اتنی پھرتی اور صحت کلاسی سے گیند کو واپس اس کی طرف نہیں پھینک سکتے۔

بلاشبہ ملک گشتاف کی درازمی عمر میں اس کی طبیعت جسمانی ساخت کے علاوہ اور بہت سی خصوصیات کو بھی بڑی حد تک دخل ہے، مثلاً۔

اول اس کا جسمانی اور دماغی تناسب و توازن ہے کہ وہ خود بھی بے تکلف اور دھڑلے کو بھی اپنے ساتھ بے تکلف بہرہ ہونے دیتا جس کام کو کرتا ہے اطمینان و سہولت سے کرتا رہتا۔ بظاہر اس کے دماغ پر کام کا کوئی دباؤ پڑتا نہیں معلوم ہوتا کہ جس کے اثر سے اس کے اعصاب جسم کم زور ہو جاتیں۔ اس کی حرکات و سکنات میں اس کے اذکار و گفتار اور طور طریقوں میں ایک گونہ ہم آہنگی اور طمانیت پائی جاتی ہے اپنے جذبات پر اسے اتنا قابو ہے کہ ان میں کبھی طغیانی نہیں آتی۔ ہر قسم کی صورت حال کا مقابلہ وہ اتنی سہولت سے کرتا کہ کہ بڑی سے بڑی بات بھی دوسروں کو غیر اہم نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی مزاجی کیفیت میں کبھی فرق نہیں آئے ہاتھ میں سمجھتا ہو کہ اس کے دماغی توازن کو اس کی صحت و درازمی عمر میں بڑی

اگر آپ سویدن، ناروے اور آکس لینڈ کی داستان پارینہ کی درق گردانی کریں گے تو آپ کو ان ملکوں کی پوری تاریخ میں ایسے بادشاہوں کا تذکرہ ملے گا جو جسمانی اعتبار سے نہایت تندرست، قوی ہیکل اور مضبوط تھے اور جن کی بہادری کے کارناموں نے آج بھی ان کی قوم کے خون کو سرور نہیں پڑنے دیا۔ آج بھی سویدن کے بادشاہ گشتاف نے اپنی زندگی اور ملی برتاؤ سے اپنے آباؤ اجداد کی خاندانی روایات کو زندہ و برقرار رکھا ہے۔ اس کی زندگی ان لوگوں کے لیے بھی ایک زندہ عمل نمونہ ہے جو انسانیت کو ابھار کر زیادہ بلند جسمانی معیار پر لانے کے آرزو مند ہیں۔

مہذب دنیا جب اس بادشاہ کو چھپاسی سال کی عمر میں ٹینس چیلے کھیل کے لیے نہایت چست و چابکدست پاتی ہے تو اس کی حیرت و استعجاب کی کوئی انتہا نہیں رہتی۔ یہاں تو چالیس کے بعد ٹینس کھیلنے پر کسی نہ کسی حد تک بندیا عائد ہوتی شروع ہو جاتی ہیں، کجا کہ کسی شخص کا چھپاسی سال کی عمر میں روزانہ بلاناغہ ٹینس کھیلتا۔ بہر حال یہ ایسی بات نہیں کہ اس پر یہی طور پر اظہار حیرت نہ کیا جاسکے۔

ملک گشتاف نے حال ہی میں اپنی چھپاسویں سالگرہ ٹینس کا ایک گیم کھیل کر منائی ہو۔ اس ملک میں اب ملک کسی بادشاہ نے اتنے سال حکومت نہیں کی اور واقعہ بھی یہ ہے کہ ۳۳ سال سربراہان سلطنت رہنا کچھ کم مدت نہیں ہے کہ لوگ اسے سن کو بے ساختہ ”بہت خوب“ نہ پکارا نہیں۔

ملک گشتاف، بقول کسے پود پود بادشاہ ہے جو فیٹ چھوٹے قد بالکل تیر کے مانند سیدھا ہے جس طرح اس کا جسمانی تناسب درست ہے اسی طرح اس کا دماغی توازن بھی صحیح ہے۔ اہل ملک اس کو قوی و تندرست دیکھنے کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ انھیں اس کی موت پر تعجب ہو گا ایسا

حد تک دخل ہے کسی حکیم نے بالکل صحیح کہا ہے کہ عصر حاضر کی دماغی و نفسیاتی بیماریوں میں دماغی کش مکش و حالت گنگو کو بدتر کوئی بیماری نہیں ہے۔

دوم، اس کے کھانے پینے کی عادات ہیں۔ وہ نہایت کم خور انسان ہے اور پیٹری، شوربے اور چوپایوں کے گوشت کو ہاتھ نہیں لگاتا۔ سگریٹ بہت کم پیتا ہے۔ بس گاہے گاہے ٹرکش سگریٹ کے پلکے پلکے کش لیتا ہے؛ بادشاہ ہونے کے باوصف وہ پیتا کیا ہے؟ تبوہ دچا نہیں بلکہ گل بابونہ کا جوشا ہی گویا اس کی چاہوتی ہے۔ جن نوجوانوں کو وہ ٹینس میں ہرا دیتا ہے ان سے مزاحیہ لیکن مریمانہ انداز میں کہتا ہے کہ ”اور سگریٹ اور تبوہ نوشی میں زیادتی کرو۔ یہ ایک دھمپڑیاں کھانے کی عادت ہی تو ہے جس نے تمہیں ٹھس کر دیا ہے۔“

اپنے نوجوان مہازوں کے سامنے جب وہ کیکوں سے لہری بھندی بیٹھیں رکھی دیکھتا ہے تو وہ ان کے اس مذاق پر ہلکا تعجب کرتا ہے اور کہتا ہے ”میری سمجھ میں نہیں آتا کہ تم ان چیزوں کو کھا کیسے سکتے ہو۔“

یہ تو بہ حال حقیقت ہے کہ یہ پیٹری و بیک کھاؤ والے نوجوان ۸۶ سال تک ٹینس کھیلتا تو درکنار زندہ بھی نہیں رہ سکیں گے۔ ایک مرتبہ ملک گستاٹ نے ایک لڑکی سے گل بابونہ کی بڑی تعریف کی اور اس سے کہا یہ بڑی اچھی چیز ہے۔ تبوہ کے بجائے اسے پیار کرو۔ اس نے برجستہ جواب میں کہا ”کیا فرمایا! گل بابونہ کی چار لیکن اس سے تو میں اپنے بال دھوئی ہوں!“ ملک گستاٹ لڑکی کے اس مذاق سے لطف ماند و زہوا اور مسکرا کر خاموش ہو گیا۔

سوم ملک گستاٹ کا ٹینس سے شغف، جو وہ نہایت باقاعدگی کے ساتھ ٹینس کھیلتا ہے اور اس عمر میں کھیلتا جس میں طبی عہد بارے اس کیل کے مضمرات نہایت واضح ہیں۔

۸۶ سال کی عمر میں ملک گستاٹ کی ٹینس تمام دنیا کے ڈاکٹروں کے لیے ایک معجزہ کر رہ گئی ہے۔ اس لیے کہ ۴۰ اور ۵۰ سال سے تھوڑے عمر والوں کے لیے مستقل طبی مشورہ یہ ہے کہ وہ اس عمر کے بعد ٹینس چھوڑ کر گولف کھیلیں۔ لیکن یہاں اس سے ڈگنی عمر کا آدمی ہے جو کسی طرح ٹینس کا ریکٹ اپنے ہاتھ سے چھوڑنے کو تیار نہیں ہو۔ ڈاکٹروں پر جب ملک گستاٹ کی نظیر دے کر اس خاص سلسلہ میں سوالات کی بوچھاڑ ہوتی ہے تو ان کا چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے اور ان کا بس نہیں چلنا کہ کسی طرح اس واقعہ کو جھٹلا دیں۔ چنانچہ وہ یہ کہہ کہہ اپنا پیچھا چھڑاتے ہیں کہ بادشاہ ٹینس بس نام کے لیے کھیلتے ہیں۔ وہ تو محض پرانی روایت کو قائم رکھنے کے لیے برائے نام کھیلتے ہو جاتے ہیں۔ کوئی باقاعدہ ٹیم نہیں کھیلتے۔ اور اگر کسی کھیلے بھی تو ڈبلز کھیل لے۔ لیکن ڈاکٹروں کا یہ کہنا قطعی غلط ہے۔ ملک گستاٹ روزانہ نہایت سنجیدگی اور قوت سے ٹینس کھیلتا ہو اور اکثر سنگل کھیلتا ہے، ڈبلز نہیں۔ ان ڈاکٹروں کو جب یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایک ۸۶ سال کا آدمی کیوں کر ٹینس کھیل سکتا ہے تو خواہ مخواہ واقعات سے ہٹ کر تو جیہیں کرنی شروع کر دیں۔ اہل بات یہ ہے کہ ملک گستاٹ ۸۶ سال کی عمر میں اس وجہ سے ٹینس کھیل سکتا ہے کہ وہ شروع سے جب سے کہ وہ جوان تھا برابر بلا ناغہ یہ کھیل کھیلتا چلا آیا ہے۔ اس کے جسمانی عضلات اس مشقت کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ اتنی عمر ہو جانے پر بھی وہ برابر کام دے جا رہے ہیں۔ البتہ وہ ہمیشہ اس کا خیال رکھتا ہے کہ کبھی زیادتی نہ کرے۔ ہمیشہ سے ایک سنج پر کھیلا ہے۔ کبھی اس میں زیادتی کی نہ کی، اس کے علاوہ ایک اور بات بھی ہے وہ یہ کہ ملک گستاٹ نے ٹینس ورزش کے خیال سے کبھی نہیں کھیلی۔ اس کے جسم پر عضلات کے ٹوٹنے نہیں لگے ہوئے کہ انہیں حرکت میں لانے کے لیے ورزش کرنا

بقیہ مضمون سلسلہ ۱۱

اور دو سرے سرے پر ٹومیتو پیدا ہوتے ہیں۔ یہ انگلستان کو گرائڈن پارک کے ایک مالی کی جدت ہو۔ اس نے دونوں پودوں کا باہمی پیوند لگا کر یہ نیا پودا پیدا کیا ہے جو تین فٹ کی بلندی تک پہنچتا ہے اور جس کے پتلے حصہ میں آلو اور اور اپری حصہ میں ٹماٹر پھلنے لگے ہیں۔

پلومیتو انگریزی زبان میں آلو کو پلٹو کہتے ہیں، اور ”ٹومیتو“ تو آپ جانتے ہی ہیں یعنی ”ٹماٹر“ آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ ان دونوں چیزوں کا مرکب ایک نودخت کی صورت میں نمودار ہوا ہے جسے پلومیتو کہتے ہیں۔ یعنی ایک ہی درخت میں ایک سرے پر آلو یعنی پلومیتو پھلتے ہیں

ہر عقلمند ماں بچہ کھیلے

نوناہال

گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے

اکسیر ہے :- بدضمی، دستوں کا آنا،

قبض، بچوں کا نزلہ زکام اور دانت

نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد

رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک

صہولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس میں

وہ اجزا ڈالے گئے جو بچوں کو قوی اور

تن درست بناتے ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے

قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ کے

لیے کافی ہے، صرف آٹھ آنے

ہمدرد و دوا خانہ لیبوٹیریز، دہلی

ضروری ہو — وہ تو بعض دماغی تفریح کے لیے کیلتا ہے۔
اس سے اس کی جسمانی حالت بھی چست رہتی ہے۔ اس کیلئے
اسے بڑی گہری دل چسپی ہے۔ کورٹ میں داخل ہوتے ہی وہ
کیل کے علاوہ کسی دوسری چیز سے دل چسپی نہیں لیتا۔ تمام معاملہ
خواہ وہ نجی ہوں یا سلطنت سے متعلق نہایت اہم (جیسے کہ ابھی
گزشتہ چند سالوں میں سویڈن کو پیش آئے تھے) ان سب سے
بے تعلق ہو کر اپنی پوری توجہ کیل پر جمادیتا ہے۔ اس کے متعلق
یکسینی نہیں سنا کہ کسی روز اس نے ٹینس کے اوقات میں ٹینس
کیلنے کے علاوہ کوئی اور کام کیا ہو۔ کیلنٹ کے نہایت اہم
اجلاس کے فوراً بعد اسے ٹینس کورٹ کی طرف لپکتے ہوئے
دیکھا ہے۔ ٹینس کے علاوہ وہ ڈراموں اور رقص و سرود اور
فٹ بال اور دوسری قسم کی تفریحات میں بھی حصہ نہ لیتا ہے
کی حیثیت سے حصہ لیتا ہے۔

ملک گسٹاف وکٹ کی خاطر مقررہ عادات کا قائل جو
سپورٹ، دھوپ میں سونا، تبدیلی ہوا اور آرام لینا اس کے
روزمرہ کے وظائف میں داخل ہیں۔ شکار بھی اس کے پروگرام
میں شامل رہتا ہے۔ ۱۹۴۱ء کے ایک موسم میں وہ تین مرتبہ ہرن کے
شکار کے لیے گیا۔ اس کا پورا خاندان شکار کا نہایت شائق
ہے اور ساہا سال سے برابر اس میں حصہ لیتا رہتا ہے۔

وہ شاید ہی کبھی بیمار پڑا ہے اور اس کی عہد سلطنت
میں ایک سے زائد کاہنیں بنے اور ٹیٹے۔ سویڈن کے
باشندے اسے اپنے ملک کے بڑے بادشاہوں میں شمار
کرتے ہیں۔ بحیثیت ناروی شاہ کے وہ روایات میں بالکل
پورا اترتا ہے اور اسے اپنے ملک اور دوسرے ملکوں کے اپنے
دلوں کے لیے بلاشبہ ایک قابل تقلید نمونہ کہا جاسکتا ہے۔

السلام

جن حضرات کا منبر خریداری ختم ہے ان
کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ
سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون
فرمائیں

خیر اندیش :- مینجر ہمدرد و صحت دہلی

مزاج کی طبی قدرت

ایک ضرب المثل ہے۔ ”روزانہ ایک قہقہہ ڈاکٹر کو دور رکھتا ہے۔“ اس کے معنی ظاہر ہیں۔ یعنی سہی کا عمل انسان کو بہتر بناتا ہے۔ اس طبی حقیقت کو انسانی جسم و دماغ کے تمام ماہرین واقف ہیں۔ سہی انسان کے وظائف اعصاب پر اچھا اثر کرتی ہے اور قلب اور پیچڑوں کو خشک مگر بخشنے والی ہے۔ اس مضمون میں زیادہ تر مزاج کے دماغی اثرات پر بحث کی گئی ہے۔

ہمدرد صحت

مرکز نہ کریں تو ہمارے پاس ان دماغی بیماریوں کو وجود میں لانے کا وقت ہی نہیں ہوتا جو کاپلی اور تنگ نظری کی پیداوار ہیں جس چیز کو ”سنگ“ یا عام بولی میں ”بد دماغی“ کہتے ہیں وہ کسی خود غرضانہ سبب یا خود بینی سے پیدا ہوتی ہو اور پھر دماغ پر غراب و عمل پیدا کرتی ہے۔ اب طبی دنیا میں بہت سی ایسی مثالیں ہمارے سامنے آتی ہیں جب کہ دماغی علاج کے ماہروں نے اپنے مریضوں کو صرف یہ مشورہ دیا ہے کہ وہ جائیں اور اپنا خیال کبھی نہ کریں۔ بلکہ اپنی ذات کی طرف سے خیال ترک کر کے دوسروں کی طرف اچھا خیال کریں اگر اس کے بعد کسی قسم کی دماغی پیچیدگی اور خوف زدگی آپ کو نشانے تو میرے پاس آئیں۔ وہ آپ کا علاج کو دیں گے۔

چونکہ دماغ کا قاذون اور بیرونی تصور زندگی کا قاذون ایک دوسرے کا تابع اور ایک دوسرے پر منحصر ہے اس لیے انسان کے اچھے اوصاف کی بڑی قدر و قیمت اس چیز میں ہو کہ وہ ایک شخص کو دوسرے لوگوں کے ساتھ معقول رشتہ میں منسلک کر دیتے ہیں۔ اس اعتبار سے ایک مفید ترین صفت حقیقی خوش طبعی، اور مزاج اور ذوق طرافت بھی ہے مزاج ایک بہت ہی نازک، سبک اور لطیف چیز ہے اور اس کا ادراک ہم پر ایک گہرا اثر ڈالتا ہے۔

یہ بات عام طور سے دیکھی جاتی ہے کہ سینے اور کسی لطیف یا مضحکہ انگیز چیز سے لطف اندوز ہونے کی سیلا ان ہی لوگوں میں زیادہ سے زیادہ نمایاں ہوتی جو ذہانت اور تحنیل کے مالک ہوتے ہیں۔ مذاق کو یا کسی چیز کے طریقاً یا مضحک پہلو کو آنا فانا سمجھ لینے اور اس سے لطف اندوز ہونے کے لیے بڑی چوشتیاری جتنی اور چوتے

تسایکالوجی، یعنی نفسیات نفس کا مقصد یہ ہے کہ انسان کی دماغی دنیا خود اپنی حالت پر مطمئن اور پرسکون رہے اور ماہر دماغ معالج کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ جس طرح کوئی اچھا طبیب جسم کا علاج کرتا ہے اسی طرح وہ ذہنی اور دماغی حالات کے نقائص کو دور کرے۔ اب تک علمی تحقیقات کے میدان میں چند عہد بارات سے ”دماغ“ ایک ناقابل حل اور خود متخول ہی کے دماغوں کو چکا دینے والا مسئلہ بنا ہوا ہے، لیکن نہ تو اس کے عمل کے تمام صحیح راستے معلوم کیے گئے ہیں اور نہ اس کے متعلق عام یا علمی نظر یہ قائم کیے جاسکے ہیں جو حوں علمی نفسیات کی ترقی ہوگی یعنی علم سے عملی میدان میں کام لینے کی زیادہ راہیں پیدا ہوں گی نفسیات کا علم ہی اپنے حقیقی مقصد سے قریب تر ہوتا جائے گا۔ یہ کیا ہے؟ یہی کہ انسان کے دماغی وظائف اس قدر منظم اور باہم مربوط و متوازن ہو جائیں کہ اپنی انتہائی صلاحیت و قابلیت کے ساتھ کام کرنے لگیں۔ جیسے وقت گزرتا جاوے گا جسم اور دماغ دونوں کا مطالعہ ایک مشترک سائنس بن جائیگا اور اس کو علم انسان کہا جائے گا۔ اور اس سے بھی بالاتر ان روحانی اور عقلی طاقتوں کا علم ہوگا جو ہر انسان کی داخلی اور خارجی زندگی پر محرکاتی کرتی ہیں۔

ہم اپنی دماغی حالتوں کو منظم کرنے میں ان اہم انسانی صفتوں سے بھی مدد لیتے ہیں جن کو ”حسن سیرت“ یا اخلاق اچھائیوں سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایثار، دیرینہ مہربانی، نیک دلی وغیرہ ایسی خوبیاں ہیں جو ہمارے دماغ میں بحسن اور پیچیدہ احساسات کی پیدائش کو روکتی ہیں اور خوف و اداہام کی ترقی میں ایک موثر ”بریک“ کا کام دیتی ہیں۔ یہ بالکل ظاہر ہے کہ اگر ہم اپنی ذات کو صرف خودی و خود غرضی کی طرف

گو یا صورت حال کا ہی "خارجی" پہلو اور "نامکن" ہونے کا احساس وہ چیز ہے جو ایک متوازن دماغ کو ہنسی اور قہقہہ کی طرف رجوع کر دیتا ہے اور "داخلی" سکون بخشتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ ابھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ حقیقی مزاج و ظرافت لطیفہ گوئی و خوش طبعی میں اور طعن و طنز و عثر و زنگہ چینی میں بہت بڑا فرق ہے۔ پاکیزہ اور بے ضرر مذاق کے ذریعہ کسی مضحکہ انگیز صورت حال کو نمایاں کرنا اور کسی بے کوئی بھتی کتا اور جھٹکا ہو اطنز پر اعتراض کر دینا قطعاً دو جداگانہ چیزیں ہیں۔ ایک میں ذکاوت و لطافت کا حق ہوتا ہے۔ دوسرے میں دل آزاری کا عنصر موجود ہوتا ہے۔ نامکنات کی دنیا اس لیے مضحکہ انگیز ہوتی ہے کہ ہم ان حالات سے دل بہلانے ہیں یا تفریح حاصل کرنے میں جو واقعیت سے خارج ہیں اور حق کی کوئی اصل موجود نہیں ہے۔ لیکن طعن و طنز میں ہم ان لوگوں کا مذاق اڑاتے ہیں جو حقیقی انسان ہیں، اس لیے ترش کلام ہونا یا انک سبوں چڑھانا، دماغ کے متوازن اور تین درست ہونے کا ثبوت نہیں ہے۔ بلکہ اس سے خود اپنی ذات میں کسی کی کسی احساس یا تعصب یا غیر معتدل مزاج و طبیعت کا اظہار ہوتا ہے۔

مزاج اپنی لطیف اور دلچسپ ترین شکل میں صرف یہی نہیں بتاتا کہ ہمارے گرد و پیش کی اشیاء میں کون سی چیزیں بے تکلی، غیر منطقی اور مضحکہ انگیز ہیں، بلکہ ہمیں خود اپنی دماغی حالت کا صحیح اندازہ کرنے کا بھی موقع مہیا کرتا ہے۔ اس کے ذریعہ ہم خود اپنی دماغی صلاحیتوں کی جانچ کر لیتے ہیں۔ اس لیے جو شخص خواہ مرد ہو یا عورت (خود اپنی خامیوں اور کوتاہیوں پر نہیں سکتا ہے۔ یعنی دوسرے الفاظ میں یہ محسوس کر سکتا ہے کہ اس میں بعض چیزوں کی کمی ہے تو وہ کبھی دماغی علاج کو مانے والا مریض نہیں ہو سکتا۔ اور جو مزاج سے متاثر نہیں ہوتا وہ یہ ثابت کرتا ہے کہ اس میں معقول و نامعقول کے امتیاز کی صلاحیت نہیں ہے +

خریداران ہمدرد صحت سے التماس
ہو کہ خط و کتابت کے وقت اپنے
خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیا کیجیے

ہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزاج کے اصل نکتہ کو فوراً تاثر لینا بڑی تیزی کا عمل ہے۔ جو لوگ کاہل، کند ذہن یا غبی ہوتے ہیں وہ اس خوب صورت نکتے تک نہیں پہنچ سکتے۔

لیکن یہ سمجھ لینا چاہیے کہ مزاج کا اندازہ کرنے کی قابلیت صرف ذہانت ہی تک محدود نہیں ہے۔ اس کے دوسرے اہم پہلو بھی موجود ہیں جو صحت دماغ سے تعلق رکھتے ہیں۔ مزاج اور لطیف ظرافت کی حقیقی قدر یہ ہے کہ اس کے ذریعہ دماغی علاج کا ہر اپنے مریض کے دماغ میں دنیا کی چیزوں کی منظم و مربوط اور صحت افزا تصویر داخل کرنے کی کوشش کرتا ہے، مثلاً مزاج درحقیقت "غیر متوازن" چیزوں کا آئینہ دار ہوتا ہے اور جب ہم ایسی چیزوں پر ہنستے ہیں تو اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ غیر متوازن حالات کو مضحکہ انگیز سمجھ کر ہم اس کے مقابلے میں اپنے دماغی توازن کو درست کر رہے ہیں۔ اسی "متوازن دماغ" اور غیر متوازن اشیاء کے مقابلے کا دوسرا نام مزاج یا ظرافت ہے اور اسی میں دماغی علاج کا طبی راز موجود ہے۔

ہنسی کا اصل اور خوش طبعی کا احساس، بیرونی غیر متوازن عالم کو ہمارے سامنے بے اصل اور مضحکہ انگیز ثابت کرتا ہے یعنی مزاج و ظرافت کا ادراک حاصل کر کے ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جو چیز بے ربط، نامناسب، بے عمل اور بے موقع ہو اور باقی دنیا سے صحیح رشتہ میں منسلک نہیں ہے اس کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی قابلیت ہم میں موجود ہے۔ اس لیے یہ عقل و ادراک جس قدر زیادہ ہوتا ہے۔ ہم اس کے "برعکس" یعنی معقول و متناسب اور مربوط چیزوں کو اسی قدر زیادہ سمجھ سکتے ہیں اور اس کا ادراک و شعور حاصل کر سکتے ہیں۔

موازنہ و مقابلہ کی یہی صلاحیت مزاج کو ایک دماغی مفوی دوا کی حیثیت دیتی ہے۔ یعنی "ربط و نظم" اور "میلے رطبی و انتشار" میں امتیاز کرنے کی جو معرہ طاقت یا استعداد ہم میں موجود ہوتی ہے اس کو بروئے کار لاتی ہے اور طاقت عمل عطا کرتی ہے جو چیزیں صحیح اور منطقی طریقہ پر آپس میں مربوط و منسلک ہیں ان کی قدر و قیمت سمجھنے میں ہمارا دماغ ترقی کرتا ہے جب مرکز یا تھیمیں کسی مغزے کو عجیب و غریب مضحکہ انگیز یا پس پس کر ٹھٹھول کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو سب سے پہلے ایک بے جوڑ پن "یا بے تکی بن کا خیال ہمارے دماغ میں آتا ہے اور اسی کے بعد ہم اپنی دماغی بے ربطی (اگر بے ربطی موجود ہے) کی طرف رجوع ہو کر اسے دماغ سے باہر نکال دینا چاہتے ہیں

پیادوں کی بغاوت

سلسلہ گزشتہ

ازدی۔ ایم۔ کیلر، ایم۔ ڈی۔

مترجمہ:۔ موسیٰ اقبال حسین ایم۔ اے۔

سابقہ قسط کا خلاصہ

گراش: اتنا ہی جیسے ان کم بخت پیادوں کا "ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفیف سافری آیا اور ایک سکنڈ میں پھر اپنی اسی رفتار سے ڈرائیور نے بھرنے لگی۔

ڈرائیور نے ایک پیادہ عورت کو جو اپنے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے بہت دور سے پایادہ ٹھکی ہاری چلی آرہی تھی، موٹر نے نیچے کھل کر ہلاک کر دیا۔ لڑکے کو عورت نے موٹر کے نیچے آتے آتے نالی میں جھکا دے دیا تھا جس کی وجہ سے وہ تونج گیا تھا لیکن اس کی ماں کا کام تمام ہو چکا تھا۔ جب اس کی ماں کی نالی موٹر چلی گئی تو وہ لڑکا نالی میں سے باہر آیا۔ اپنی ماں کی لاش کو سچے سرک سے ایک طرف کھینچا اور ایک دن ایک رات اس کے پاس سے نہیں ملا۔ بالآخر بھوک نے اسے بے تاب کر دیا اور وہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ لیکن جس وقت وہ جا رہا تھا موٹروں کے خلاف وہ جوش انتقام سے لبریز تھا، اس کا سارا جسم ہنسنے کا نپ رہا تھا۔ گویا وہ زبان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں ماریں گی۔ ساری دنیا موٹر بازی کے خط میں مبتلا ہو گئی تھی۔ تہذیب کا تقاضا تھا کہ بیدل چلا ہی نہ جائے۔ لیکن جیسے جیسے موٹروں کا رواج بڑھتا گیا لوگوں کی ٹانگیں سوتھنی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلے پھرنے کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں بنادیں۔ تاکہ لوگ گھریں بھی ہاتھ پاؤں لانے کی زحمت سے بچ جائیں۔ یہ سب کچھ پچاس ساٹھ سال میں نہیں ہوا۔ بلکہ رفتہ رفتہ صدیوں میں جا کر ہوا۔ پہلے سینے کے طریقوں کے ساتھ قانون بھی بدل گیا۔ زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ روی ایک جرم ہو گیا۔ چنانچہ پیدلیوں میں سے اب کوئی باقی نہ تھا۔ اٹکا دکاہیں دور دراز پیادوں کی بلندیوں پر بھی بلبریں کی طرح کوئی نظر آ جاتا تو آجانا ورنہ مہذب امریکا میں مخلوق مٹ چکی تھی۔ اس لیے کہ استیصال پیدلی ایکٹ کے پاس ہونے کے بعد جہاں کہیں بھی کوئی پیدلی نظر پڑا اسی لمحہ جان سے گزرا دیا گیا۔

انسان کی یہ ہمیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کی ناموافق گرویش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود پیدلیوں کی کچھ تعداد اب بھی باقی تھی۔ ان کا سردار اسی آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتا تھا جس نے اپنی ماں کی لاش سے جدا ہونے وقت جوش انتقام کا اظہار کیا تھا۔ وہ اوزرک کے پہاڑوں میں رہتے تھے اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے محروم ہونے کے باوجود انھوں نے اپنی ایک باقاعدہ ریاست بنالی تھی۔ ان کا حاکم ہمیشہ لڑھکتا تھا۔ موجودہ حاکم کا نام ابراہیم لڑھکتا ہے۔ یہ لوگ جاہل نہ تھے۔ نہایت عاقل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے تھے۔ ان میں سوچ بھی تھی۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے اور قانون و فقہ کو ماہر بھی۔ زراعت اور جنگلوں میں شکار پر ان کی گزراقت تھی۔ اس سے جو وقت بچتا وہ اپنی ان سطحوں میں گزارتے جو انھوں نے اس جنگل ہی میں بنالی تھیں۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وقتاً فوقتاً اپنے

پاؤں بازہ کر دشمن کی سر زمین میں جا سوسی کے لیے بھی جاتے تھے۔ وہ سب کے سب ایک ہی مقصد کے لیے جی رہے تھے اور وہ یہ تھا کہ ہم ایک روز واپس مزدور جائیں گے۔

اس وقت امریکا میں خاندان ہیسلر کا بڑا دور دورہ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بری طرح چھائے ہوئے تھے۔ وہ اس قدر ڈر پڑے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ سارا امریکا ان کے اشارے پر نچتا تھا۔ وہ جس کو چاہتے تھے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ ولیم ہیری ہیسلر اس خاندان کا نمائندہ تھا۔

اس کے ہاں ایک لڑکی تھی جو بڑی ہو کر پیدل چلتی تھی۔ موٹر اور مشین پر سوار ہو کر چلنے سے اسے سخت نفرت تھی ہیسلر اسے دیکھ دیکھ کر سخت متفکر ہوتا تھا کہ آخر اس لڑکی کا ہو گا کیا۔ اس کے علاج کے سلسلے میں ہزاروں تجویزیں ماہرین کی جانب سے آئیں۔ لیکن ایک بھی قابل قبول نہ تھی۔ ان ماہرین میں سے ایک بوٹمر پروفسر کو ہیسلر نے اس لڑکی کی تعلیم کے لیے مقرر کر دیا۔ پروفسر نے ایک روز ہیسلر سے پوچھا، آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟

اس نے اپنی ناواقفیت کا اظہار کیا۔ لیکن اس نے یہ بتایا کہ ابھی ایک کتب فروش نے اس کی اجازت سے ان کے خاندان کی ہسٹری طبع کرائی جو۔ وہ کتاب پروفسر نے منگا کر دیکھی اور مطالعہ کرنے بعد بتایا کہ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام ابراہیم ملر تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن تھیں انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کر لی۔ ابراہیم ملر کی زندگی نے زیادہ عرصہ وفانہ کی۔ وہ اور اس کی بیوی سخت قسم کے پیدلی تھے۔ چنانچہ ابراہیم ملر کی وفات کے بعد جب ہستیصال پیدلی ایکٹ پاس ہو گیا تو ان کی بیوہ اپنے آٹھ سالہ لڑکے کو ہمراہ ملک سے فرار ہو رہی تھی کہ راہ میں ایک موٹر ڈرائیور نے اسے کچل کر ہلاک کر دیا۔ آپ کی لڑکی اپنے اباؤ اجداد پر گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی ٹانگیں اتنی ہی لمبی ہوئی ہیں جتنی کہ پیدلیوں کی ہوتی ہیں جب حال یہ ہے تو اب اس کا کوئی تدارک نہیں ہو سکتا۔ جو کیجیے سمجھ کر کیجیے۔ بہر حال یہ آپ کی لڑکی ہے جو اس کی خوشنہیں ہوں وہی آپ کی ہونی چاہئیں۔ اسے ٹانگیں سنبھال کرنے دیجیے۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی، دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔

کردوں گا۔ لیکن اس سچی کی تنہائی کا کیا علاج ہو گا مجھے تو ات دن ہی نگر کھائے جا رہا ہے۔

”شاید پڑھنا لکھنا سیکھنے کے بعد وہ تنہائی نہ محسوس کرے۔“

ہیسلر اور بوٹمر پروفسر نے ایک وقت اس لڑکی کی طرف دیکھا۔

”ہیں! یہ کیا کر رہی ہے؟“ ہیسلر نے پوچھا۔

”پروفسر اس کی حرکات کے متعلق تم مجھے ادروں سے کچھ زیادہ جانتے معلوم ہوتے ہو۔ تمہارے علاوہ میں اب تک جن لوگوں سے ملا ہوں وہ بیچارے اسے دیکھ کر ہکا بکا سے رہ جاتے ہیں۔“

”اس وقت یہ کو درہی ہے۔ کیا یہ عجیب بات نہیں ہے کہ اس نے آج تک کسی کو کو دتے نہیں دیکھا لیکن یہ پھر بھی تو کو درہی ہے۔ میں نے خود بھی آج تک کسی کو کو دتے

ہیسلر نے ایک ٹھنڈا سانس بھر کر کہا؟ یہ ہے اس تمام قصہ کا باب، بس تو ہمارے خاندان کا تو خاتمہ ہو گیا۔ اس بندریا سے کون شادی کرے گا۔ خواہ یہ کتنی بھی ذہین ہو۔ بہر حال آدمیت سے تو خارج ہوگی۔ ہاں تو آپ کا یہ خیال ہے کہ یہ کسی دن درختوں پر بھی چڑھے گی۔ اگر یہ بات جو تو پھر بلاشبہ میرے لیے جنم نہیں میرے اپنے نگر میں بن جائیگا۔ لیکن وہ اپنی زندگی سے خوش کتنی ہے!“

”ہاں یہ صحیح ہے اگر تہقہوں کو علامت خوشی تسلیم کیا جائے۔ لیکن کیا یہ بڑی ہونے اور سن بلوغ سے گزرنے کے بعد بھی ایسی ہی رہے گی؟ اسی طرح سفتی کھلتی رہے گی؟ وہ دوسروں سے بالکل مختلف ہوگی، اس کے ساتھ کون کر کھیلے گا۔ یہ صحیح ہے کہ اس پر ہستیصال ایکٹ کا نفاذ میں نہیں ہونے دوں گا۔ میری پوزیشن اسے ایکٹ کی زد سے بچا لے گی اور اس کے خاطر میں چاہوں گا تو اس ایکٹ ہی کو منسوخ

کہ میں پیدل چلتی ہوں اور ادھر سے ادھر جانے کے لیے اپنی ٹانگیں استعمال کرتی ہوں۔“

ہیسلر نہایت ہی نیک و بھم دار باپ تھا۔ وہ اپنی قسم کے مطابق شروع ہی سے اپنی لڑکی کو ایک گھنٹہ روزانہ دیتا تھا اور اس وقت کو وہ بے کار سمجھ کر ٹالتا نہ تھا۔ بلکہ اپنی لڑکی پر اتنی ہی توجہ صرف کرتا جتنی وہ اپنے کاروبار کے اہم معاملات میں کرتا تھا۔ اکثر وہ مارگریٹا سے باہل اس طرح گفتگو کرتا تھا جیسے وہ اس کی بھینس اور ہم عمر ہے اور پوری طرح معاملات زندگی کو سمجھتی ہے۔

”بیٹی تم بڑی کمزور ہو تی ہو۔“ وہ اس کو تسلی دیتے ہوئے کہتا، ”تمہاری اپنی شخصیت بالکل جلعو ہے محض یہ واقعہ کہ تم دوسری لڑکیوں سے کچھ مختلف واقع ہو تی ہو یہ معنی نہیں رکھتا کہ وہ صحیح ہیں اور تم غلط۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بھی صحیح ہوں اور تم بھی صحیح۔ انہیں قدرت نے ایسی ٹانگیں نہیں دیں کہ وہ چل بھیر سکیں۔ وہ کاروں میں چلتی پھرتی ہیں۔ یہ تعین قدرت نے پوری ٹانگیں دی ہیں۔ تم ان کے بل پر چل پھر سکتی ہو۔ تمہاری خوشنہایت اور جسمانی ساخت بھی ہم سے قدرے مختلف ہو لیکن ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہماری نسبت تم زیادہ صحیح و سالم ہو۔ پروفیسر نے مجھے چوڑے زلمے کی تصویریں دکھائی ہیں ان میں لوگوں کی ایسی طاقت درجائیں ہو تی تھیں جیسی کہ تمہاری ہیں جب حال یہ ہے تو ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ آج جو کچھ ہماری ٹانگوں کی حالت ہے یہ ترقی یافتہ حالت ہے یا تزلزل گرفتہ۔ بعض اوقات جب میں تمہیں کودتے اور دوڑتے ہوئے دیکھتا ہوں تو مجھے تم پر رشک آتا ہے اور میرے دل میں یہ آرزو پیدا ہوتی ہے کہ کاش میرے بھی ایسی ہی ٹانگیں ہوتیں تو میں بھی اسی طرح کلیلیں کرتا پھرتا۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ ہم سب بھلائے مقابلے میں محتاج ہیں۔ اپنی روزانہ ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے مشین کے دست نگر ہیں۔ ہم جہاں چاہو جاسکتی ہو اس کے بعد تمہیں اور کس چیز کی ضرورت ہے؟ نیند اور غذا؟ سودہ تم خود حاصل کر لیتی ہو۔ دن بھر کھیلنے، کودنے اور پڑھنے کھنسنے کے بعد تم رات کو تنہا کر خوب سو تی ہو اور ہر دنوں کا شکار کر کے تازہ گوشت کھاتی ہو۔ میں سمجھتا ہوں اس مشینی زلمے میں بھی ایک طرح سے تم فائدے ہی میں ہو۔ ہاں ایک فرق ہے وہ یہ کہ تم چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہو جب کہ میں ایک گھنٹہ سو میل سے زائد طے کر لیتا ہوں۔“

نہیں دیکھا، لیکن میں نے بتا دیا کہ یہ کیا حرکت ہو۔ دراصل میں نے ایک بہت پرانی کتاب میں بچوں کو اچھلتے کودنے دیکھا ہے اسے دیکھ کر میں بتا سکتا۔

اس گفتگو کے بعد بڑے پروفیسر کو ہیسلر نے اپنی بچی کی تعلیم کے لیے ہمت رکھ لیا۔ اس کی ڈیوٹی یہ بھی تھی کہ وہ پیدلیوں کے بچوں کے حالات کا پرانی کتب سے مطالعہ کرے تاکہ اسے معلوم ہو کہ وہ کس کس طرح اپنے ہاتھ پاؤں استعمال کیا کرتے تھے۔ پھر اسی طرح وہ اس لڑکی کو بھی سکھائے اور تربیت دے۔ اس بچی کی جسمانی ورزش وغیرہ کی دیکھ بھال بھی اسی کے ذمہ تھی۔ وہ اپنی پرانی کتب سے ورزشوں اور کھیل کود کی تصویریں نکالتا اور اسے دکھاتا تھا تاکہ وہ انہیں دیکھ دیکھ کر نقل کرے اور خود بخود دیکھ جائے۔ کچھ ہی دن بعد اس لڑکی نے بہت کچھ سیکھ لیا۔ وہ گیند سے کھیلنا سیکھ گئی۔ رسی پر سے بھی کودنے لگی۔ اور نقص بھی کرنے لگی اور اچھل کر وہ باکسی بائس کو بھی عبور کرنے لگی۔ پڑھنے پڑھانے میں بھی وہ بڑا بھلا پروفیسر کی کئی گھنٹے صرف کیا کرتا تھا اور ہمیشہ اس جملے سے شروع کرتا تھا۔

”دیکھو یہ ہے وہ طریقہ جس طرح وہ لوگ کیا کرتے تھے“
دقتاً وقتاً ہیسلر اپنی لڑکی کی خاطر دوسری ہمسایہ لڑکی کو مدعو کرتا تھا اور انہیں پارٹی میں بلاتا تھا۔ وہ لڑکیاں بھی خوش اخلاقی سے پیش آنے کی کوشش کرتی تھیں اور مارگریٹا ہیسلر بھی ان کے ساتھ بڑی اچھی طرح ملتی تھی۔ لیکن یہ پارٹیاں زیادہ دن نہیں چلیں اور ناکامیاب رہیں دوسری لڑکیاں سب اپنی اپنی کاروں میں آتیں اور سب کام کاج بھی انہیں میں بیٹھے بیٹھے کرتیں۔ غرض بہ وقت انہیں میں سوار تہی تھیں۔ بظاہر وہ خوش اخلاق بننے کی کوشش کرتی تھیں لیکن ان کی آنکھیں اور آپس کے اشارے بازوؤں سے ان کی چھی ہوئی حقارت ظاہر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی تھی۔ مارگریٹا نے وقوف نہ کیا کہ ان اشارے بازوؤں اور کن انکھیں کو نہ سمجھ سکتی، چنانچہ اسے اپنی ہمسایہ لڑکیوں کے اس سلوک پر سخت اذیت ہوتی اور ان کے جانے کے بعد وہ اکثر پھوٹ پھوٹ کر رو تی تھی۔

”تو تم میں اور لڑکیوں کی طرح کیوں نہیں بن سکتی؟“ وہ اپنے باپ سے اسی حالت میں کہہ رہی تھی۔ ”کیا ہمیشہ ایسا ہی ہوتا رہے گا۔“ باجیان، شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ لڑکیاں جن کو آپ میرے خاطر ملا تے ہیں مجھ پر اس وجہ سے ہنسی ہیں

لیکن اباجان! میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر میں اس قدر تیز چلنے کی کوشش ہی کیوں کروں۔ آخر اس کی ضرورت ہی کیا ہے؟

”میں یہ بات مختاری زبان سے سن کر ہمیشہ حیران ہوتا ہوں کہ آخر تم تیز اور جلدی جانا کیوں پسند نہیں کرتیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تم نے ایسے بابا و اجداد سے ٹانگیں ہی ورہ میں نہیں لیں، بلکہ خواہشات جی لی ہیں یعنی تم ٹانگوں ہی کے اعتبار سے دنیاؤں میں ہو بلکہ اپنے خیالات و خواہشات کے اعتبار سے بھی صدیوں ہم سے پیچھے ہو۔ تم اور بھی عجیب عجیب حرکتیں کرتی ہو۔ پروفیسر نے مجھے بتایا کہ تم نے نئے نئے ہتھیار جو گھر میں ہیں انہیں استعمال نہیں کرتیں، بلکہ تم نے کسی عجائب گھر سے ایک تیز اور کمان منگوائی ہے اور تم اس سے پرندوں، مرغابیوں اور بطخوں کا شکار کرتی پھرتی ہو۔ وہیں جنگل ہی میں آگ جلا کر تازہ پرندے کو بھون کر کھا جاتی ہو اور اپنے پروفیسر کو بھی کھلاتی ہو، کیا یہ دنیاؤں سے نہیں ہے بس یہ چیز میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

”داد ابا! — میری یہ غذا تو آپ کی مرکب اور مصنوعی غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر ہے۔ ذرا پرو فیسر سے تو پوچھیے۔ وہ کہتے ہیں کہ پرندوں کے گوشت کے تازہ رس کے استعمال سے توان بڑھتا طاقت آچلی ہے، اور وہ جوان ہونے جارہے ہیں۔ ہیسٹر کو یہ سن کر بے ساختہ ہنسی آگئی۔“

”یعنی تم بس وحشی ہو۔ کسی طرح ایک وحشی سے کم نہیں۔“

”لیکن واہ ابا! میں کچھ پڑھ سکتی ہوں!“

”ہاں یہ تو میں بھی جانتا ہوں۔“ اچھا جاؤ خوب کھیلو، مجھے کوئی اعتراض نہیں۔ مجھے اصل میں جو فکر ہے وہ تمہارے ہی جیسے ایک اور وحشی کی تلاش ہی، تاکہ تمہارا کوئی تو زندگی کا ساتھی ملے لیکن انسانوں کے میں اب تک بالکل ناکام رہا۔“

”کیا آپ کو یقین ہے کہ دنیا میں میرے علاوہ اور کوئی ٹانگوں والا ہے ہی نہیں؟“

”ہاں جہاں تک میری تلاش و معلومات کا تعلق ہے اس حد تک تو میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں۔ ۵ سال سے میرے ایکسٹنڈ ہنڈ دنیا کے گوشہ گوشہ میں پھیر رہے ہیں سوائے سائبیریا اور تاناری علاقہ کے جہاں کچھ پیدلی اور ٹانگوں والے پائے جاتے ہیں باقی کسی جگہ نہیں ہیں۔ سو ان کو یہاں بلانا ناممکن ہے۔ کوئی نہ بلا تو پھر بن مانسوں اور بندروں میں تمہیں رکھوں گا۔“

”اباجان میں ایک شخص کو اکثر خواب میں دیکھا کرتی ہوں۔ لڑکی نے ذرا اثر کر کہا۔ وہ بڑا اچھا لڑکا ہے اور بالکل میری طرح چل پھر سکتا ہے۔ کیا خواب سچے بھی ہوتے ہیں؟“

ہیسٹر نے مسکرا کر کہا، ”خدا کرے یہ صحیح نکلے! اچھا۔“

”جی مجھے ذرا جلدی ہے اور نہ یوں ایک بہت جلد پہنچا ہے۔ کچھ کام ہو تو بتا دو۔“

”اباجان کام تو ہے اک ایسا آدن ڈھونڈیے جو موسم بیاں بنانا سکھایا ہو۔“

”موم بیاں؟ یہ کیا بلا ہے؟“

”وہ دوری اور اپنے گھر سے ایک پرانی کتاب لائی اور اس میں سے یہ عبارت پڑھ کر سنا۔“

”بھری قزاق اور اس کے ساتھی سوتے وقت موم بتی کی روشنی میں مطالعہ کیا کرتے تھے۔“

”اچھا میں سمجھ گیا۔“ ہیسٹر نے سن کر کہا، ”میں نے ایک جگہ کسی کتاب میں پڑھا ہے کہ تیسو لک چروہ میں اسی قسم کی چیز جلا کرتی تھی۔“ اچھا تو تم وہ بنانا چاہتی ہو۔ پھر پروفیسر سے طو اور اس سلسلے میں جس چیز کی ضرورت ہو منگو لو۔ ہاں ان سے ایک فائدہ بھی ہے کہ جب بجلی خواب ہو جائے گی تو اس وقت انہیں جلا کر کام نکالا جاسکتا ہے۔ لیکن یہاں تو بجلی بھی کبھی قیل نہیں ہوتی۔ خیر پھر بھی گھر میں ہوں گی تو کچھ کام ہی آئیں گی۔“

”نہیں مجھے بجلی کی ضرورت ہی نہیں مجھے تو موم قیل اور انہیں جلانے کے لیے دیاسلائی چاہیے۔“

”دیاسلائی؟“

”کچھ کتی ہوں اباجان۔ بعض چیزوں سے تو آپ بالکل ناواقف ہیں۔ میں بہت سے ایسے الفاظ جانتی ہوں کہ آپ نے

باد جو اس قدر دولت و ثروت انہیں کبھی سنا بھی نہیں؟“

”یہ کچھ کہانی تھیں تم نے۔“ اچھا ہم یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں گے کہ موم بیاں کس طرح بنائی جاتی ہیں۔ تمہارے لیے کچھ بطخیں بھیج دوں؟“

”نہیں نہیں، ہرگز نہیں مجھے ڈنکا رکھیں کر کھانے میں مزہ آتا ہے۔“

”خاصی بیٹی تو تو بالکل وحشی انہی ہے۔“

”اباجان! معاف کیجیے۔ اگر میں وحشی مٹھی ہوں تو آپ سب لوگ خود انسان کے متعلق بہت کچھ نہیں جانتے!“

اسی طرح پڑھتے پڑھاتے، کھیلنے کھلانے مار گیرانا

یہ صورت۔ حال وہاں کبھی کسی کو بھی پیش نہیں آئی۔

جتنا زیادہ بلندی پر مکان ہوتا اس کا اتنا ہی یاد کرنا یہ ہوتا تھا۔ بجلی منزلیوں کے لیے بھی مصنوعی طور پر تارہ ہوا پہنچانے کا بندوبست کیا گیا تھا۔ لیکن بالائی منزلیوں میں بحراوقیا نوس کی تازہ ہوا ایس آئی تھیں۔ کھسیوں اور چھوٹوں کا کہیں نام و نشان نہ تھا۔ نیویارک میں اسی قسم کی تھی عمارت کا اعنا نہ بھی حال ہی میں ہوا تھا اور اس کی سب سے بالائی منزل پر ایک نیا دفتر کھلا تھا۔ اس کے دروازے پر ایک سائن بورڈ پر لکھا تھا، ”نیویارک الیکٹرک لکٹیو کمپنی“ یہ دفتر براعظما کے معیاری تھا اس کے ایک بڑے کمرے میں ایک خاتون اسٹینڈ گراف بھی تھی جو ایک بے آواز مشین پر کام کرتی تھی۔ ٹیلی فون کو جویات بھی وہی دیا کرتی تھی۔

اس کمرے میں ایک روز جن کے مہینے میں کوئی ایک دو جن کے قریب بیدار ہوئے تھے۔ ان میں سے جو بھی آ رہا تھا یہ سمجھ کر آ رہا تھا کہ بس وہ تنہا ہی مدعو کیا گیا ہے۔ یہاں پہنچ کر یہ لوگ کچھ حیران سے تھے اور انھیں اس ٹینک کے متعلق کچھ شکوک و شبہات بھی ہونے لگے۔ لیکن زبان سے اظہار کوئی نہ کرتا تھا۔ وہاں تین آدمی ایسے بھی تھے جو سہیلر سے حسد کرتے تھے اور چاہتے تھے کہ سہیلر کو نچا دکھائیں۔ سہیلر بھی ان کے ارادوں سے واقف تھا اور انھیں دیکھ کر اس کی آنکھوں میں خون اترتا تھا۔ اگر کہیں اسے یہ معلوم ہو جاتا کہ یہ تینوں بھی مدعو ہو تو وہ یہاں آتا ہی نہیں۔ خاتون اسٹینڈ گراف انھیں ایک گول میز کے گرد بٹھاتی گئی۔ بیٹھے کیا وہ اپنی خود رفتار گاڑیوں میں بیٹھے رہتے وہاں کرسیوں کی تو ضرورت ہی نہ تھی۔ لیکن وہاں ایک کرسی کی موجودگی پر وہ سب حیران تھے کہ اس قسم کی کرسی کا یہاں کیا کام؟ باقی تمام فریئر ٹھیک تھا۔ ایسا ہی تخت جیسا ایک جدید ترین دفتر میں ہونا چاہیے۔ اس قسم کی کرسی انھوں نے عجائب خانہ میں تو دیکھی تھی۔ لیکن دفتر میں بیٹھنے کا اس روز پہلا موقع تھا۔

گھنٹہ گھرنے دو کی گھنٹی بجائی ان میں سے ہر شخص نے اپنی اپنی گھڑیوں کو دیکھا۔ ایک آدمی کی تیوری پر بل آئے اس کی گھڑی کچھ منٹ پیچھے تھی۔ ایک ہی لمحہ بعد تمام حاضرین کی تیوریوں پر بل تھے۔ اس اجنبی نے ہمیں بھٹک دو بجے کا وقت دیا تھا اور وہ وقت پر نہیں پہنچا۔ ہمارا تو ایک ایک منٹ نہایت قیمتی ہے۔

سہیلر سترہ سال کی عمر کو پہنچ گئی۔ دراز قامت، مضبوط، پھرتیلی چہرے کا رنگ ہوا اور دھوپ میں زیادہ پھرتے رہنے کی وجہ سے بھورا پڑ گیا تھا۔ وہ تیر و مکان سے شکا کھیتی یعنی اور شلے کی بہت سچی تھی۔ ہمیشہ شکا رکاکو مت کھاتی تھی۔ موسمِ بئی کی روشنی میں مطالعہ کرتی۔ گھر میں قالین بنتی اور قدرتی مناظر میں بڑی دل چسپی لیتی تھی۔ اب وہ زیادہ عمر آدمیوں سے ملتی جلتی تھی اور اپنی ہمسایہ عورتوں سے بہت ہی کم ملتی تھی۔ ملازمین اور ملازموں کی موجودگی کو پس گوارا کر لیتی تھی۔ اپنے استاد پروفیسر سے دو اتنی ہی محبت کرتی تھی جتنی اپنے والد سے اس لیے کہ جو کچھ وہ جانتی تھی اسی پورے شخص کے پڑھانے اور سکھانے کا نتیجہ تھا۔ وہ بھی اب پڑھا ہو چکا تھا اور ادب تک رہتا تھا۔

اب اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ سفر بھی کرے نیویارک دیکھنے کی اسے بڑی خواہش تھی لیکن چونکہ اس ماہ میں بڑی مشکلاں حامل تھیں، باپ نے اجازت نہیں دی۔ سڑکوں پر وہ چل نہیں سکتی تھیں۔ پیدلیوں کے نہ ہونے کی وجہ سے پڑیوں کا رواج ہی جاتا رہا تھا۔ وہ آخر چلتی تو کیوں کو؟ اس کے علاوہ ابھی وقتیں تھیں۔ اُسے دیکھتے ہی لوگ گھبرا جاتے کہ یہ کون جانور آیا۔ یہ کوئی مخلوق لگتی۔ اتنے بڑے شہر میں جہاں صدیوں سے بھی کوئی پیدلی نہ دیکھا گیا ہو کسی پیدلی کا پہنچ جانا گویا بلوہ کو دعوت دینا تھا۔ قانون سے بچانا تو آسان تھا۔ لیکن نیویارک کے لوگوں سے اس کی جان بچانا ممکن نہ تھا۔ ہر چند سہیلر کا فی ہا اثر اور خود مختار تھا، لیکن وہ بھی اس کے تصور سے ڈر گیا۔ پھر اگر یہ صورت بھی پیش نہ آتی تب بھی سہیلر یہ تو جانتا تھا کہ اب تک تو چند ہی لوگوں اور خاندانوں کو اس لڑکی کا حال معلوم ہے۔ ایک مرتبہ نیویارک چلی گئی تو پھر اخبارات میں شائع ہونے سے کوئی قوت نہیں روک سکے گی اور ملک کے بچے بچے کو اس لڑکی کا حال معلوم ہو جائے گا۔

نیویارک میں متعدد عمارتیں ایک ایک سو منزلیں بلند تھیں۔ سیر جمیوں کا وہاں رواج نہ تھا۔ نہ اس کی ضرورت ہی تھی۔ لیکن احتیاطاً رینے کی بجائے چکر دار ڈھلوان اور پھیلوان ایسے راستے بنے ہوئے تھے کہ وہ چلنے والی گھریلو چھوٹی چھوٹی گاڑیوں میں بیٹھ کر اگر کوئی اور جانا چاہے تو جاسکتا تھا یا بجلی کے لفٹ جو آنا فانا سیچے سے اوپر لے جاتے تھے اگر خراب ہوں تو لسان اس پھسلوان زمین کے ذریعہ چلا جائے۔ اگرچہ

کچھ لوگ بچ کر نکل گئے تھے جو آج تک زندہ ہیں۔ ابتدائی زمانے میں جو مقدمات ہم پر چلائے گئے تھے وہ سب ہماری تاریخوں میں ثبت ہیں اور ہم اپنے بچوں کو پڑھاتے ہیں۔ ہم نے ایک بستی بنا کر رہنا شروع کیا تھا اور اب ہماری اجمعی خاصی نوآبادی موجود ہے۔

ہر چند ہماری تعداد کل دوسو نفر سے زائد نہیں ہو لیکن ہم میں ایک بھی جاہل نہیں ہے۔ ہمارے ساتھ ایک ہی مقصد رہا ہے اور اسی کے لیے ہم اب تک جان توڑ کوشش کرتے رہے ہیں اور وہ یہ کہ ہمیں مذہب دنیا میں واپس آنے اور بسنے کا حق دیا جائے۔ ایک سو سال سے ہمیں مظلوم یہ رہا ہے۔

”ہم مزدور واپس جائیں گے“

”سو آپ لوگوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں نیویارک میں اس عرض کے لیے آیا ہوں اور سب صاحبان کی کانفرنس بھی اسی ایک عرض کے لیے منعقد کی گئی ہے جہاں میں نے آپ کے مدعو کرنے میں آپ کی دولت و اثر اور قابلیت کا لحاظ رکھا ہے وہاں اس کا بھی لحاظ رکھا ہے کہ وہ آپ ہی کے آباؤ اجداد تھے جنہوں نے پیدلیوں کے استیصال کرنے کا قانون بنایا تھا، آپ کو آج یہ قوت و اقتدار حاصل ہے کہ اگر آپ چاہیں تو اپنے آباؤ اجداد کی غلطیوں اور گناہوں کا کفارہ ادا کر سکتے ہیں۔ ہم بہر حال امریکن ہی ہیں اور آپ ہی کے بھائی ہندو ہیں آپ سے ہم یہ درخواست کرنے میں بالکل حق بجانب ہیں کہ ہمیں پس بلا لیا جائے۔ کیوں صاحبو! کیا آپ ہمیں واپس آنے کی اجازت دیں گے؟ ہم بہر حال یہاں اگر کبھی پیدلی ہی رہیں گے ہماری حفاظت کا بھی خاطر خواہ بندوبست کر دیا جائے۔ ہمیں بہت سے ایسے بھی ہیں جو برائی جیاز اور موٹر کاریں چلا سکتے ہیں لیکن ہم ان چیزوں کو استعمال کرنا نہیں چاہتے۔ ہم تو پیدلی چلنا چاہتے ہیں۔ اور اگر کبھی ہمارا دل چاہے کہ ہم شام اڈوں پر چلیں تو وہاں بھی بلا خوف جان چل پھر سکیں۔ ہمیں آپ لوگوں سے نفرت نہیں ہے۔ ہمیں تو آپ کو دیکھ کر ترس آتا ہے۔ ہم آپ کی مخالفت نہیں کریں گے۔ آپ کے راستے میں تفتیش پیدا نہیں کریں گے بلکہ آپ کا ہاتھ بٹائیں گے اور مل جل کر کام کرنے کی کوشش کریں گے۔

”ہم جسم و اعضاء سے کام لینے کے قائل ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو خواہ کچھ بھی سکھائیں خواہ مشین پر کام کرنا ہی کیونہ بتائیں

ایک منٹ بھی نہیں گزرنے پایا تھا کہ دروازہ کھلا اور وہ شخص اندر چل کر آیا۔ وہ سب ہلکا بھکا اور حیران سے رہ گئے۔ اس کا قد، اس کی ہیئت کچھ عجیب سی معلوم ہوئی غرض ان کے لیے نیویارک میں اس نائپ کا انسان ایک لمحہ تھا جو ناقابل حل تھا۔

وہ شخص آتے ہی کرسی پر بیٹھ گیا۔ بیٹھنے کے بعد وہ دوسروں سے زیادہ اونچا نہیں معلوم ہوتا تھا۔ اس کا رنگ سبورا تھا اور اس کے چہرے پر رونق تھی۔ اس کے مقابلے میں ان سب کے چہروں پر زردی کھنڈی ہوئی تھی۔ اس نے تپتا مشابہ انداز میں ان سب پر نظر ڈالی اور بولا:-

”میرے معزز مہالو! آج آپ سب نے میری دعوت قبول کر کے اس احقر کو دعوت بخشی ہے اس کی شکرگزاری کے لیے میں اپنے پاس الفاظ نہیں پاتا۔ مجھے صرف کہجیے۔ میں نے مدعو کرتے وقت آپ لوگوں کو یہ نہیں بتایا کہ اور لوگ بھی مدعو ہیں۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں ایسا کروں گا تو کچھ لوگ میری دعوت میں شریک نہ ہوں گے۔ اور اگر آپ میں سے ایک شخص بھی اس مینٹک میں شریک ہوئے سے وہ جاتا تو یہ مینٹک اتنی کامیاب نہ ہوتی جتنی میں اسے کامیاب بنانا چاہتا تھا۔

”اس کمپنی کا نام ”نیویارک انٹرنیشنل کمپنی“ ہے۔ یہ نام محض آرٹ ہے تاکہ اصل مقصد صاف نہ ہونے پائے۔ اصل میں یہاں کمپنی وغیرہ کچھ نہیں ہے۔ میں پیدلیوں کی قوم کا نمائندہ ہوں۔ نمائندہ کیا، دراصل میں ہی ان کا صدر ہوں اور میرا نام ایڈرم ملر ہے۔ کوئی چارٹریس گزری ہوں گی آپ لوگوں کو شاید معلوم ہو کہ کانگریس نے ایک قانون پاس کیا تھا جس کا مفاد یہ تھا کہ تمام ملک سے پیدلیوں کا استیصال کر دیا جائے۔ اس کے بعد پیدلیوں کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر قتل کیا گیا اور وحشی جانوروں کی طرح انہیں گولیوں سے اڑا دیا گیا۔ میرے پردہ ادا جن کا نام بھی ابراہیم ملر تھا۔ وہ چین سلوانیا کے ایک بلوے میں مارے گئے تھے۔ ان کی بیوی پر ایک موٹر کار چڑھا کر ہلاک کر دیا گیا۔ ہماری جانب سے کوئی لڑائی نہیں لڑی گئی اور نہ کوئی نقصان ہوا۔ ہماری تعداد اس وقت ملک بھر میں دس ہزار سے زائد نہ تھی۔ نتیجہ اس قانون کا یہ ہوا کہ چند سال کے اندر اندر پیدلیوں سے ملک صاف ہو گیا۔ کم سے کم آپ کے آباؤ اجداد نے اس وقت یہی سمجھا تھا۔ حالاں کہ

”آپ ہمیں ایک سبقت اس سلسلے پر غور و خوض کرنے کے لیے دیجیے۔ اس وقفہ میں ہم دسے عام سے بھی متصواب کر لیں گے۔“

”نہیں“ ہیلر نے کہا، ”ہمیں اپنا جواب آج اور ابھی دے دینا چاہیے۔“

”جی ہاں، آپ تو یہ چاہیں گے،“ اس کے دشمن نے تلخی سے کہا، ”آپ کے ابھی جواب دینے کا سبب تو میں خوب جانتا ہوں۔ اگرچہ اور لوگوں کو اور عام پبلک کو نہیں معلوم۔“

”اس کے لیے تو“ ہیلر نے کہا، ”میں تم سے اچھی طرح سلت لوں گا۔ تو کہنے، مجھے معلوم ہے؟ اچھا تو پھر تو نے ہی مجھے بدنام کیا ہے۔“

”میرے مز کو کھٹ کھٹا تا کہ میرے میں خاموشی ہو جائے اور پوچھا۔“

”آپ لوگوں کا کیا جواب ہو؟“

ایک شخص نے ہاتھ اٹھایا۔ تاکہ باقی حاضرین اسے بولنے کا موقع دیں۔ اس نے کہا:-

”ہم سب لوگ بیداری کی تباہی سے واقف ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ کوٹ باز اور بیداری ساتھ ساتھ نہیں رہ سکتے۔ ہم دوسروں کو دہریہ اور بیکل دو کو نظر میں۔ یہ جس وادی میں اس وقت رہتے ہیں وہیں رہیں، ہمیں ان سے کوئی تعرض نہ ہو گا۔ میرا اپنا خیال تو یہ ہے کہ یہ شخص جو ہمارے درمیان موجود ہے اگر وہی ان کا بیدار رہے تو باقی دوسرے لوگوں کو بھی اسی پر قیاس کر لیا جائے۔ یہ جاہل لوگ ہیں اور فتنہ و فساد برپا کرنے والے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ ہم نے ان کو یہاں آنے کی اجازت دے دی تو خدا جانے اس کے بعد یہ اور کیا مطالبے پیش کر دیں گے۔ میرا خیال ہے کہ اس شخص کو فوراً گرفت کر لینا چاہیے۔ ہماری سوسائٹی کے لیے اس کا وجود ایک لعنت ہے۔“

ایک شخص کا بولنا تھا کہ اور لوگوں کی بھی ہمت بندھی۔ جب ان لوگوں نے تقریر ختم کر لی تو یہ بات واضح ہو گئی کہ سوسائٹی ہیلر کے وہ سب اس کے خلاف تھے اور اس پر کسی قسم کا اثر درحکم کھانے کے لیے تیار نہ تھے۔

مگران سب کا جواب سننے کے بعد ہیلر کی طرف مخاطب ہوا اور بولا:-

”آپ کا فیصلہ کیا ہے؟“

”میں تو خاموش ہوں اور خاموشی ہی رہنا چاہتا ہوں“

لیکن وہ سب کریں گے ہاتھ ہی سے کام۔ ہم خود بھی ہر قسم کی مشینری کو سمجھتے ہیں اور چلا سکتے ہیں۔ لیکن ہم اسے اپنی سنبھال میں لانا پسند نہیں کرتے۔ سیلوں، گھوڑوں اور پائو میٹھیوں سے ہم اپنے کام نکالتے ہیں۔ بعض مقامات پر ہم نے پانی سے اپنے دل چلا رکھے ہیں اور لکڑی بھی اسی کی مدد سے چیرتے ہیں۔ تفریحاً شکار کھیلتے ہیں، مچھلیاں پکڑتے ہیں۔ ٹینس کھیلتے ہیں، دریاؤں اور جھیلوں میں تیرتے ہیں۔ ہم بھی مجذب ہیں۔ ہمیں آپ غیر مجذب نہ سمجھیں۔ اپنے جسموں کو پاک صاف رکھتے ہیں اور اسی طرح ہمارے دماغ بھی پاک صاف رہتے ہیں۔ گندے اور ناپاک خیالات کا ان میں گزر نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں لڑکوں کی ۲۱ سال میں اور لڑکیوں کی ۱۸ سال میں شادی کر دیا جاتی ہے۔ تمام بچے تن درست و توانا ہوتے ہیں شاید ہی کوئی بچہ کم زور ہوتا ہو۔

”ہم گوشت و ہیز ترکاریاں کھاتے ہیں۔ زمین میں اناج ہوتے ہیں۔ اب ایسا موقع آگیا ہے کہ ہم اپنی پڑھتی ہوئی آبادی کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے اور وقت آگیا ہے کہ ہم آباد دنیا میں آجائیں۔ بس ہمیں تو آپ حفاظت سے بننے کی ضمانت دے دیجیے۔ اور کچھ نہیں چاہتے۔ میں آپ لوگوں کو پندرہ سو چھپے کے لیے دیتا ہوں، تاکہ اس دوران میں آپ لوگ اچھی طرح سوچ سکیں۔ اس کے بعد میں دوبارہ حاضر ہوں گا، اور آپ لوگوں کا جواب معلوم کر دوں گا۔ اگر آپ مجھ سے کچھ سوالات کرنا چاہیں تو میں بخوشی جواب دینے کے لیے حاضر ہوں۔“

یہ کہہ کر وہ کمرے سے باہر کسی دوسری جگہ چلا گیا۔ حاضرین میں سے ایک ٹیلی فون پر لپکا۔ لیکن ٹیلی فون کا تار کٹا ہوا پایا۔ ایک صاحب دروازے کی طرف چھپے مگر اسے بھی بند پایا۔ وہ خاتون اسٹینوگرافر بھی غائب ہو گئی تھی۔ کچھ غصہ کا اظہار کر رہے تھے اور ان کی گفتگو میں معقولیت کا شائبہ تک نہ تھا۔ فقط ایک شخص خاموش تھا۔ اور وہ ہیلر تھا۔ ہیلر بے حس و حرکت بیٹھا تھا۔ اس قدر خاموش کہ سارا سارا سکارا اس کے ہونٹوں میں جل کر تمام ہو گیا۔

پندرہ منٹ گزرنے کے بعد مرد واپس آیا۔ کوئی دس بار سوال ان لوگوں نے اس سے کر ڈالے۔ ایک شخص تو اس پر بہت ہی غصہ ہوا۔ آخر میں جب مکمل خاموشی ہو گئی تو طرے پھر پوچھا۔ ”آپ لوگوں نے میری درخواست پر کیا حوز فرمایا۔ مجھے اس کا جواب دیجیے۔“ ان میں سے ایک نے کہا:-

پھیلا دیتے ہیں تو اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ سوائے عضلاتی حرکات کے تمام مشینی حرکات نامکن الوقوع ہو جاتی ہیں۔ تمام حرکت ایک ہی مرتبہ بند ہو جاتی ہے۔ ہم نے اسے باقاعدہ آزمایا ہے اور چھوٹے پیمانہ پر اس کا امتحان بھی کر لیا ہے یہیں ابھی تک یہ نہیں معلوم ہوا کہ ایک مرتبہ جب ہم اس انرجی کو اس ڈائنامک کے ذریعہ کسی علاقہ میں چھوڑ دیتے ہیں تو پھر اس کو بند کیوں کر کریں۔ ہمیں ابھی تک اس دوا کا توڑ نہیں معلوم۔ ہمارے انجینیر میرے سگنل اور اشارے کا انتقاد کر رہے ہیں یہاں سے میں بذریعہ ریڈیو انجین سگنل دوں گا۔ اب تک کی ہماری تمام گفتگو بھی وہ ریڈیو کے ذریعہ سن رہے تھے۔ میں یہاں سے انجین سگنل دوں گا اور وہاں ٹن دبا دیا جائے گا معلوم ہے میرے سگنل کیا ہے؟ وہی ہے جو ہمارا مقولہ ہے کہ

”ہم ضرور واپس آئیں گے“

”اچھا یہ ہے بھلا سگنل؟“ ان میں سے ایک شخص نے ذرا کھسکا ہوا کر کہا، ”اچھا پھر کیا ہوا؟“

”کچھ بھی نہیں“ ”ہیسلرے جواب دیا، ”مگر ازم مجھے تو اس سگنل کے بعد بھی کوئی خاص بات محسوس نہیں ہوئی۔ ابراہیم طراکیہ کرنا چاہتے ہو؟“

”کچھ زیادہ نہیں“ ”طرے کہا، ”بس سوائے پیدہیوں کے باقی تمام کی بلاکت! ہمیں صحیح صحیح نہیں معلوم کہ تم زندہ رہو گے یا مر جاؤ گے۔ شہری تو غالباً اپنے اپنے خانوں میں سب ہی مرجائیں گے۔ دیہات وغیرہ میں کچھ لوگ بچ جائیں تو بچ بھی جائیں گے“ ”اے اے“ ”ان میں سے ایک کو ڈرڈی لے لیا“ ”میں تو ابھی تک کچھ بھی محسوس نہیں کرتا۔ یہ شخص تو پاگل ہے اور خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے۔ میں جا رہا ہوں اور فوراً پلیس کو اطلاع کرتا ہوں۔ دیکھو دروازہ کھولو اور ہمیں جانے دو“

طرے اسی وقت دروازہ کھول دیا۔

دروازہ کھلتے ہی سب نے اپنی اپنی مشین کو چلاتا چاہا۔ لیکن ایک مشین نے بھی حرکت نہیں کی۔ بڑے پریشان ہوئے کہ یہ کیا ہوا، ان کی مشینیں مردہ کیسے ہو گئیں؟ ایک شخص کو طر پر اس قدر غصہ آیا کہ اس نے ہستون نکال کر فائر کیا لیکن فائر بھی نہیں ہوا۔

طرے اپنی گھڑی نکالی۔

”اس وقت دینج کر چالیں منٹ ہوئے ہیں۔ موٹر بازرنا شروع ہو گئے ہیں، اگرچہ انھیں معلوم نہیں ہے کہ یہ کیا

ان سب لوگوں نے جو کچھ کہا آپ نے سن ہی لیا۔ میں ان کے درمیان تنہا ہوں۔ اگر میں آپ کی موافقت میں کوئی رائے دوں بھی تو اس کی کوئی حیثیت نہیں۔“

طر اپنی کرسی سے اٹھا۔ اور اس نے کھڑکی کے پاس جا کر شہر پر ایک نظر ڈالی۔ بعض اعتبارات سے وہ واقعی نہایت خوب صورت شہر تھا۔ نیچے بازاروں میں اور دوسرے مقامات میں ۲۰ کوڑے قریب موٹر بازا اپنی زندگی پیوں پر گزار رہے تھے اسے ان بے ٹانگوں والے شہروں پر ترس بھی آیا، لیکن جب وہ خود ہی اپنا بھلا نہ چاہیں تو اس کا اس میں کیا قصور تھا۔ وہ دوبارہ ان کی طرف متوجہ ہوا اور اس طرح گویا ہوا۔

”میں تو چاہتا تھا کہ زمین سے کام ہو جائے اور سیدی انجینوں کی بجائے آئے۔ ہمارا مشاخو زیری نہیں ہے اور نہ ہم جنگ و جدال چاہتے ہیں۔ تم لوگوں نے، جو پبلک کے جذبات سے آگے دن کھیلے ہو، ابھی اپنی گفتگو سے ظاہر کر دیا کہ گورنمنٹ ہمارے ساتھ کیا سلوک کرے گی۔ میں بھی چاہتا ہوں اور آپ لوگ بھی اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہاں لوگوں کی حکومت نہیں ہے یہ نوبٹ بڑے پیمانہ پر ایک مذاق ہے جو مدتوں سے ہو رہا ہے۔ اہل میں حاکم تو تم لوگ ہو تم جس کو چاہتے ہو مجلس قانون ساز کو یہ انتخاب کر لیتے ہو۔ پبلک اور عامۃ ان اس کا کیا ہے۔ وہ تو تھا اشاروں پر ناچتے ہیں ساسی وجہ سے حکومت سے براہ راست درخواست کرنے کے بجائے میں نے تم لوگوں کو بلایا تھا۔ یہ سمجھتے ہوئے کہ کچھ بھلا فیصلہ ہو گا وہی حکومت کا ہو گا۔ بہر حال میں چونکہ سمجھتا تھا کہ تم لوگ ہمارے حق میں کس قسم کا فیصلہ کر دے گی اس لیے میں نے ایک مختصر سے کاغذ پر خود ہی آپ لوگوں کی طرف سے لکھ لیا ہے۔ اس میں بس ایک ہی جملہ ہے کہ

”پیدہیوں کو واپس آنے کی اجازت نہیں دیا جاسکتی“ ”آپ لوگ جب سب اس پر دستخط کر دیں گے تو اس کے بعد میں تم کو بتاؤں گا کہ ہم پیدہی کیا کچھ کر سکتے ہیں“ ”ہم کیوں دستخط کریں؟ سب سے پہلے شخص نے کہا جو طر کے دائیں جانب بیٹھا تھا۔

”بہت اچھا یہ لیجئے“ ”ان الفاظ کے ساتھ طر نے اس کاغذ کی گولی بنا کر میز کے نیچے پھینک دی۔ بھڑکی دیر وہ بالکل خاموش رہا۔ اس کے بعد جو بولا تو یہ کہا کہ ”ہم نے اپنی اس نوآبادی میں بالکل نئے حوال پر ایک ڈائنامک بنایا ہے۔ وہ بجلی کے زور پر چلتا ہے اور جب ہم اسے چلا کر اس کی انرجی کو

ہو اسے جب انھیں پتہ چلے گا تو ایک مرتبہ ہی سب میں موت و ہراس کی لہر ڈر جائے گی۔ ہم پیدلیوں کی تعداد تو فقط دو تین سو سے زائد نہیں ہے۔ ہم لاکھوں دکر وڑوں نعروں اور ابا جوں کو گس طرح روٹی ڈے سکتے ہیں۔ سو ہم سے بھی کسی مرد کی توقع نہ رکھو۔ آپ لوگ بھی یہاں زیادہ دیر نہ کر کیا کر سکتے آپ کی خود رفتار گاڑیوں میں ہر ایک تو سب کے ہاں موجود ہیں پھسلاؤں زمین میں سے اترا جائے اس لیے کہ ٹھٹھٹھ قطعاً بے کار و ناکارہ ہو چکی ہے ہیں اپنے اسٹینڈرگراف کو بلاتا ہوں میں اور وہ تم کو دھکیل دھکیل کر زمین تک لے آئیں گے۔ میری جاسوس ہے جو یہاں موٹر بائرن کر کام کرتی تھی۔ اچھا جناب خدا حافظ! سو سال ہوئے کہ آپ نے ہماری نسل کو اجاڑنے کے لیے قانون پاس کیا تھا اور ہر عہدہ خود اجاڑ ہی دیا تھا۔ لیکن ہم کسی نہ کسی طرح نچ نکلے ہم تو آپ کی نسل کو اجاڑنا نہیں چاہتے۔ لیکن ہاں ہمیں آپ کا مستقبل تاریک نظر آتا ہے۔“

ہیملز کے علاوہ ان دونوں نے سب کو زمین پر سے دھکیل دیا۔ اس نے احتجاج کیا کہ مجھے زمین پر سے اس طرح لٹا دھکالنے سے پہلے اس کھڑکی کے پاس لے جاؤ۔

مرنے اُسے کھڑکی کے پاس پہنچا دیا۔ ہیملز نے کھڑکی میں جھانک کر دیکھا،

”آسمان پر ہوائی جہاز اڑ رہے تھے۔ یہ سب کہاں چلے گئے؟“

”ہاں اڑ رہے تھے۔“ مرنے جواب دیا، وہ سب زمین پر گر پڑے اس لیے کہ ان سب کی بھی مشین خراب ہو گئی۔ ”وہ کیا تمام مشینیں ٹھیک نہیں رہا۔“

”جی ہاں، تقریباً سب ہی ٹھیک نہیں ہیں۔ ہاتھ پیروں کی حرکت باقی ہے۔ ہندو دیوتوں کے بجائے تیرو کمان اب بھی کام دے گا۔ تمام کھلی کے کارخانے اور تمام مشینیں کاروبار ایک اگت جہاں تھے وہیں ٹھیک ہو گئے۔ ایسے ہو گئے جیسے مرجائے ہیں۔“

”یہ سمجھنا ہٹ کی آواز کیسی آ رہی ہے،“ ہیملز نے پوچھا۔

”اس کا مطلب یہ ہے،“ مرنے نے کہا، ”کہ بازاروں دفتروں اور کارخانوں میں سخت گرمی پڑا اور ٹھیکر ہٹ پھیل گئی ہے۔ اور لوگ بڑی تیزی سے مرنے لگے ہیں۔ کوئی

ایک دوسرے کی مدد نہیں کر سکتا ٹیلی فون، تار اور دوسرے تمام ذرائع آمد و رفت ختم ہو گئے۔ میرے پاس تو بالٹو کوتر ہیں جن کے ذریعہ میں اپنی قوم کے پاس پیغام بھیج سکتا ہوں اور مجھے وہاں پہنچنے اور ان کے یہاں آنے میں کئی ماہ صرف ہوں گے لیکن میں چل پھر سکتا ہوں، از مدہ رو سکتا ہوں۔“

ہیملز نے منت سماجت سے مرے کہا کہ جب تم مصیبت ہم پر لاسکتے ہو تو اسے روک بھی سکتے ہو۔ اسے روک دو۔“

”ہم اسے اب ٹھیک نہیں کس چیز سے۔ خود ہماری کھلی کی مشینیں رگ ٹکس۔ ہمارے پاس مشینری کو دوبارہ حرکت میں لانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔“

”تو بس ہمارے لیے تو اب موت مقدر ہے۔“

”مجھے افسوس ہے کہ اب کوئی چارہ کار باقی نہیں ہے۔ ممکن ہے مختار سائنس دان اس کا کوئی مژدہ سوچ سکیں بہر حال ہم نے بھی کسی نہ کسی طرح اپنے آپ کو موت کے پنجے کو بچا لیا تھا۔ اگرچہ آپ کی قوم نے تو ہمیں موت کے گھاٹ اتار دیا۔ میں کوئی کسر نہیں اٹھا بھی تھی۔ مگر ہے کہ آپ بھی اسی طرح اپنے بچے کی کوئی صورت نکال لیں۔ ہم تو اب بھی نصیر چاہتے تھے۔ انتقام ہمارا مقصد اب بھی نہ تھا۔ اپنے اپنے ساتھیوں کی ذہنیت کا خود ہی اندازہ لگا لیا۔ اگر ان کا بس چلتا تو اسی لمحہ ہماری بستی کو تھس تھس کر دیتے۔ ہم نے تو اس دفت جو کچھ کیا اپنے بچاؤ میں کیا ہے۔“

ہیملز نے سگڑٹ سلگانے کی کوشش کی۔ لیکن اس کی کھلی کی ڈیسیر سے کچھ کام نہیں دیا اور وہ اپنے سگڑٹ کو اپنے دانوں ہی سے چاکر کر رہ گیا۔

”آپ کہتے ہیں کہ آپ کا نام ابراہیم مر ہے مہیرا۔ جہاں ہے کہ ہم آپ میں کچھ بھی زاد بھائی ہوتے ہیں۔ میرے ہاں ایک کتاب ہے اس کے مطالعہ سے تو یہی پتہ چلتا ہے۔“

”جی ہاں مجھے یہ سب معلوم ہے۔ آپ کے پردادا اور میری نانی آپس میں بھائی بہن تھے۔“

”جی ہاں ہمارے ہاں جو پردیس ہے اس نے بھی یہی بتایا تھا۔ اگرچہ میں اس وقت کچھ نہیں سمجھا تھا۔ مجھے تو بھائی اپنی چلی کا بڑا فکر ہے۔“

وہ سمجھنا ہٹ رفتہ رفتہ بائیں شروع ہوئی اور طرح طرح کی بھیناٹک چرچ پکاروں میں بدل گئی۔ لیکن اس تمام چرچ پکار

کوئی پرواہ نہیں میں خود بھی جاتا ہوں اور جس طرح اور سب مر رہے ہیں اسی طرح ختم ہو جانا چاہتا ہوں اس تہذیب کا علاج ہی یہ ہے!"

"نہیں نہیں آپ یہیں ٹھہریں گے۔ آپ سے ہیں ابھی کام لینا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ان تمام واقعات کی تاریخ مرتب کریں۔ ہم چاہتے ہیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کا صحیح نسخہ ریکارڈ ہماری آئندہ نسلوں تک پہنچے اور آپ سے زیادہ ان واقعات کی صحت پر دوسرا کوئی گواہ نہیں ہو سکتا۔ اس کے علاوہ میں یہ نہیں چاہتا کہ ہماری اولاد ہمیں ظالم سمجھے۔ آپ یہاں میرے بیٹوں کو کافر کے ساتھ کام کیجیے۔ اس اثنا میں آپ کی لڑکی کو ڈھونڈ کر لاتا ہوں۔ ہم کسی پندلہ کوئی تکلیف نہیں پہنچنے دیں گے اور تم کو بھی اپنے ساتھ لے جائیں گے اور کسی نہ کسی طریق پر تمہیں گھوڑے پر سوار ہونا سکھا دیں گے۔"

"تو کیا تم لوگ چاہتے ہو کہ میں زندہ رہوں؟"

"جی ہاں چاہتے تو یہی ہیں۔ لیکن آپ کی خاطر نہیں۔ اس کی کچھ اور وجوہ ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہمارے نوجوانوں کو تباہیوں کو بڑا کس قسم کے لوگ سمجھیں۔ آپ انہیں مشینی زندگی کے معجزات براہ راست بتا سکتے ہیں۔ ہم آپ کو نمونہ کے لیے زندہ رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ہمارے دوسرے رفیق اور ہماری چھوٹی نسل عبرت پکڑے اور آئندہ کبھی مشین کو ہاتھ بھی نہ لگائے۔ آپ کو دیکھ کر اندر آپ جو کچھ کہیں گے اسے سن کر وہ نہیں کریں گے اور عقائد میں سخت مضبوط ہو جائیں گے۔"

"بہت خوب، سہیل نے خوش ہو کر کہا، میں نے اب تک لکھیا میں صدر بنائے ہیں اور میں امریکا کے چوٹی کے آدمیوں میں سے تھا۔ میری یہ سزا بالکل ٹھیک ہے کہ میں آپ کی نئی دنیا کے لیے نمونہ عبرت بنوں۔ بہت ٹھیک، مجھے یہ منظور ہے۔"

ہاں مختاری شہرت بھی خوب ہو گی، امریکا میں بس تم ہی ایک موٹر باز باقی بچو گے۔"

"اجپا پھر اپنی خاتون بیٹوں گراف کو بلاؤ، میں تو کام شروع کرنے کے لیے بالکل تیار ہوں۔"

وہ بیٹوں گراف نو یارک میں سال بھر سے تھی۔ وہ اہل میں مرد تھا اور طرحی کے رفیقوں اور ساتھیوں میں سے تھا۔ اسے بچپن ہی سے تربیت دے کر موٹر بازوں میں بطور جاسوس چھوڑا تھا۔ وہ اپنی مائتوں کو باندھ کر نہایت خوبی سے موٹر باز

کی مل ملا کر ایک آواز سنائی دیتی تھی۔ جیسے جیسے طرکے کا لڑ میں یہ آوازیں بڑھتی جھیس وہ پریشان ہوتا جاتا تھا اسی حال میں وہ کمرے میں ٹھیلے لگا۔ ٹھیلے ٹھیلے سہیل کی طرف مخاطب ہو کر بولا۔

"میں سمجھتا تھا کہ میرا دل بڑا سخت ہو اور میں کسی چیز کا بھی اثر قبول نہیں کروں گا۔ میں نے تربیت ہی اس خاص دن کے لیے پائی تھی۔ ہماری طرف حق ہے، انصاف ہو۔ ہمارا خدا ہے اور جو کچھ میں نے اس وقت کیا ہے اس کے علاوہ مجھے کوئی دوسرا طریقہ بھی نظر نہیں آتا تھا۔ لیکن حق بجانب ہونے اور آپ کو اخلاقاً صحیح ہونے کے یقین کے باوجود سہیل! میری طبیعت پر اثر ہے۔ لوگوں کو اس طرح مرنے پر ابھادیکہ کر میرا جی تھلانے لگا ہے۔ جب میں لڑکا ہی تھا تو میں نے دیکھا کہ چھپا کواڑ میں بچھ گئی ہے اور تقریباً کھنٹے کے قریب جو میں نے اسے نکالنے کی کوشش کی۔ لیکن اس کم بخت نے میرے ہی ہاتھ پر دانت مارا۔ جب مجھے ہی اس نے کاٹ کھایا تو میں نے اسے اور بچھ دیا اور مار ڈالا۔ بہر حال وہ کم بخت خود ہی مری۔ میرا اس میں کوئی نقص نہیں تھا۔ لیکن اس وقت بھی میرا ایسا جی ملایا کہ میں نے وہیں قے کر دی۔ بس اس وقت میری بالکل وہی کیفیت ہے۔ وہ کوڑا آدمی ہمارے چاروں طرف مڑ رہے ہیں۔ ان میں مرد اور عورت سب ہی شامل ہیں اگر میں اس وقت بچے جا کر ان کی مدد بھی کروں تو یہ میرے سب پٹٹ جائیں گے اور مجھے جان سے مار ڈالیں گے۔ میں چاہوں بھی تو اس قدر انسانوں کو یہ یک وقت نہیں مار سکتا۔ میں کیا کروں یہ سب ان ہی کے کونوؤں کا نتیجہ ہے۔ اپنے ہاتھ پاؤں پر پھوڑ کرے کے بجائے جب انسان مشینوں ہی پر بالکل تکیہ کرے گا تو اس کا پھر بھی حشر ہو گا۔"

"لیکن مجھ پر یہ اثر نہیں ہوتا سہیل نے کہا، میں تو اپنے دشمن کو کھل ڈالنے کا عادی ہوں۔ اگر میں ایسا نہ کروں تو موقع پر وہ مجھے کھل ڈالیں گے۔ میں تو ان تمام باتوں کو اب صحیح نظر سے دیکھ رہا ہوں۔ واقعی ہماری یہی سزا ہے۔ ساہا سال سے میں اس تہذیب پر غور کر رہا ہوں۔ جب سے میرے ہاں یہ لڑکی ہوئی ہے۔ میں نے زبان سے نہیں کہا لیکن دل میں ہی سمجھتا رہا کہ ہم لوگوں نے یہ اپنا کیا حال بنایا ہے۔ ہم تو حقیقتاً مشین کے محتاج ہیں۔ میرا دل اندر ہی اندر سمجھتا رہا ہے۔ زندگی میں کوئی دیکھسی باقی نہیں رہی تھی۔ اس لیے مجھے تو کچھ ہورہا ہے۔ اس کی اب

عورت بن جانا تھا اور نہایت کامیاب عورت بن کر رہتا تھا۔ وہ ان کے تماشوں میں جاتا۔ ان کی مجالس میں شریک ہوتا اور ان کے گھروں تک میں آتا جاتا، لیکن کیا حال جو بچپانہ جالے۔ وہ نہایت مہربان جاسوس تھا۔ لیکن نیویارک میں شہر میں اس کا پہلا موقع تھا۔ اسی عمارت میں ایک فرم میں سٹیو گرافر تھا وہ اپنے کام میں نہایت اسناد تھا۔ اسی کپنی میں ایک اور خاتون سٹیو گرافر تھی۔ یہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے خوب ملنے ملتے تھے۔ اس دوسری عورت نے اس سے اظہار محبت کرنا شروع کیا۔ وہ جاسوس اس قصے کو نہیں سمجھا وہ اس قسم کے جذبات سے نا آشنا تھا۔ اس کے علاوہ عورتوں میں عاشق و معشوق کے سلسلہ میں وہ بالکل نا آشنا تھا اس مہذب دنیا میں یہ تعلقات اس نے پہلی مرتبہ دیکھے تھے۔ جب وہ خاتون سٹیو گرافر اس کو لپٹ کر پیار کرتی تو یہ بڑھکھراتا اس نے تجویزی کی کہ ہم دونوں ایک کمرے میں ساتھ رہیں گے لیکن اس صورت حال کو جاسوس سٹیو گرافر نے قبول نہ کیا اس لیے کہ یہ مرد تھا۔ بہر حال دن کا زیادہ وقت وہ ایک دوسرے کی صحبت میں گزارتے تھے۔ یہ چون کہ مرد تھا اور وہ عورت اس طرح ساتھ رہتے اور بوس و کنار کرتے اس کے جذبات قدرتی طور پر بھرپور اٹھ اٹھے اور یہ فی الواقع اس سے محبت کرنے لگا۔ کئی مرتبہ یہ جو ش محبت میں اپنا راز اس خاتون سٹیو گرافر کو بتاتے بتاتے رہ گیا۔ یہ چاہتا تھا کہ اس کی جان بچ جائے اور بعد میں یہ اس سے شادی کرے۔ چنانچہ جب نیویارک واپس مر رہے تھے اور اس عمارت کی دوسری منزل زادے بھی فرم چکے تھے تو اس جاسوس سٹیو گرافر کو اپنی بے ٹانگوں والی محبوبہ کی فکر پڑی۔ یہاں جو اس نے ملا اور ہسپتال کو گفتگو کرتے دیکھا تو چپکے سے پہلی منزل میں اپنی خاتون سٹیو گرافر کے پاس گیا اور اس سے اپنی داستان کہ سنائی۔ اور بتا دیا کہ وہ مرد ہے، عورت نہیں ہے۔ اس نے یہ بھی بتا دیا کہ موٹر بازوں کی تمام دنیا ایک ہفتہ کے اندر ختم ہو جائے گی۔ لیکن تم زندہ رہو گی۔ بشرطیکہ مجھ سے شادی کر لو اور میری ہرجاؤ۔ میں تمہیں دیہانت میں لے جاؤں گا۔ وہاں دونوں آرام سے زندگی بسر کریں گے۔

جاسوس کی اس تمام تقریر کو اس بے ٹانگوں والی عورت نے بڑی توجہ سے سنا۔ اس نے کہا "ہاں میں بخوشی شادی کرنے کو تیار ہوں۔ اور فرط محبت میں اس کے

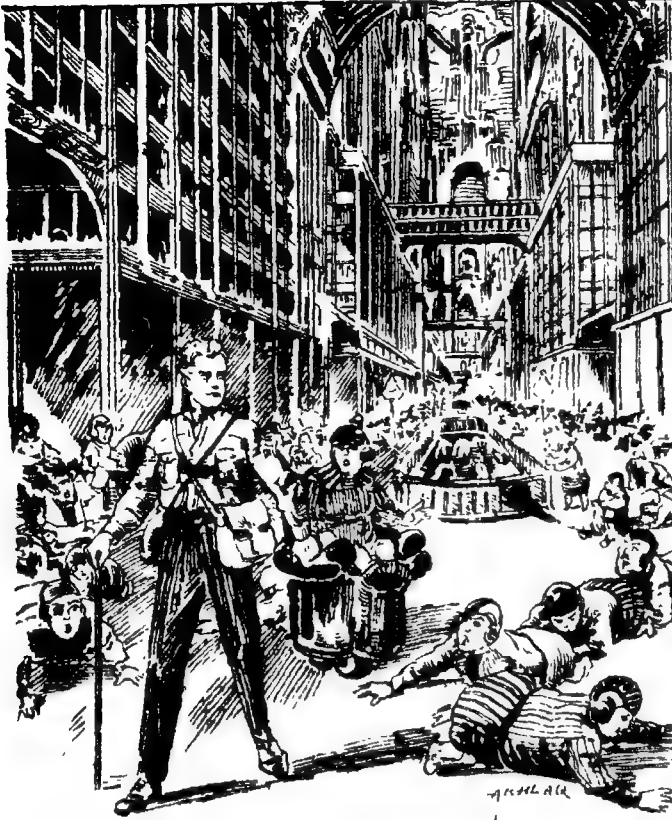
لپٹ گئی۔ پہلے اس کے بوس کو چوما، پھر گردن کو چوما اور اسی طرح چوستے چومتے اس کی شہ رگ کو اپنے تیز دانتوں سے پکڑ کر کاٹ ڈالا۔ وہ تو حضرت دہیں خون نکل کر ڈھیر ہو گئے اور وہ عورت بھی پانچ چھ روزیں سبک سے تڑپ تڑپ کر مر گئی۔

مگر کو اپنے جاسوس سٹیو گرافر کا پتہ بھی نہیں چلا کہ کہاں گیا۔ اگر اس کے پاس وقت ہوتا تو وہ اس کو تلاش بھی کرتا، لیکن اسے ہسپتال کی رزلٹی کو بچا کر لانے کا فکر دامن گسیہ ہو گیا تھا۔ وہ خود بھی چاہتا تھا کہ ایک ہسپتال کو بچائے۔ مگر کے لیے موٹر بازوں کے درمیان اس کا وجود قدرت کی بغاوت کا ایک بین ثبوت تھا۔ وہ اس زندہ ثبوت کو محفوظ دیکھتا چاہتا تھا۔

یہاں اس دفتر کی سب سے اونچی منزل پر مڑے کھانے پینے کی تمام چیزیں کا ذخیرہ محفوظ کر رکھا تھا۔ ہسپتال کو وہ سب چیزیں دکھا دیں تاکہ اس کی غیبت میں وہ سبک کی وجہ سے نہ مر جائے۔ اس نے اپنے لیے بھی کچھ تھوڑا سا کھانے پینے کا سامان لے لیا اور وہاں سے سڑکوں کا نقشہ لے کر اور ہسپتال کے محل کا پتہ دریافت کر کے چل کھڑا ہوا۔

مگر کو سب سے بڑا خوف یہ تھا کہ راستوں میں موٹر باز اسے روک کے کھڑے ہوں گے ان کے درمیان سے وہ نکل کر کیسے جائے گا۔

یہاں صورت حال اس سے بھی زیادہ خراب تھی۔ جس لمحہ واڈی اوزک سے انرجی چھوڑی گئی، اسی لمحہ تمام ٹیلیوی جڈ ہو گئی تھی۔ نیویارک میں ۲۰ کروڑ آدمی اپنی اپنی کاروں میں تھے۔ بعض دفاتر میں کام کر رہے تھے، بعض دوکانوں میں کچھ لوگ ہولوں میں کھاپی رہے تھے اور کچھ لوگ گلیوں میں میں پھر رہے تھے۔ لیکن تھے یہ سب کے سب اپنی اپنی مشینوں پر سوار۔ چنانچہ جیسے ہی مشینوں کی حرکت بند ہوئی یہ سب جہاں تھے وہیں رہ گئے۔ آمدورفت کے تمام ذرائع ایک ہی لمحہ میں ختم ہو گئے۔ ٹیلیفون، ریڈیو، تار و اخبار سب کے سب بے کار ہو چکے تھے۔ جہاں تک ایک شخص کی آواز جاسکتی تھی اپنی دکھ بھری کہانی سناسکتا تھا ذرا غور فرمائیے کہ جن ملک میں ہر شخص اپنی زندگی کے یومین کا محتاج ہو وہاں بغیر مشین کے ایک دوسرے کی مدد بھی نہیں کی جاسکتی تھی۔ ایک حلقہ اور علاقہ کے آدمی کو دوسرے



کا کچھ پتہ نہ تھا۔ شروع میں تو لوگ کچھ سمجھ نہیں کر رہے تھے۔ لیکن جب کچھ گھنٹے اس حال میں بیٹھے بیٹھے گزرتے اور جہاں تک نظر کام کرتی سب کا یہی حال دیکھا تو ان سب کو خوف و ہراس نے آن دیا۔ لیکن یہاں تک پہنچی کہ اس حال میں جائیں تو کیسے جائیں۔ ایک روز تو نیو یارک والے اپنی اپنی مورتوں اور انفرادی کاروں میں بیٹھے رہے۔ لیکن دوسرے روز ان سب میں ایک اجتماعی حرکت شروع ہوئی۔ وہ سب اپنی اپنی گاڑیوں سے اترے اور جدوجہد کرنا اور ہر کی طرف اپنے غیر متعلق اور کم زور ہاتھوں کے بل پرانے جسوں کو بوجھ کو کھینچنا شروع کر دیا۔ لیکن وہ پلٹے کیا کیڑے کمزوروں کی طرح رہینگے۔ سنے۔ تھوڑی تھوڑی دور گھٹتے اور

لیکن وہاں تو بہت ایک دوسرے پر اس طرح ڈسے کہ چوہا پسچا زندہ نہ بچا۔ کچھ تو دیا میں گر کر مر گئے۔ کچھ ایک دوسرے کو لوجھا کھسوتا شروع کیا۔ مختصر یہ کہ بہت جلد کچھ گھنٹوں میں لاکھوں آدمی ڈھیر ہو کر رہ گئے۔ کچھ ہونٹوں اور کھانے پینے کی دکانوں پر بھوک سے بے تاب ہو گئے اور اتنی تعداد میں پہنچ گئے کہ وہیں بچ کر مر گئے۔ جو کھانے سے قریب تو تھے اور کھا سکتے تھے انہیں بھی کچھ نہ مل سکا۔ وہاں دیبے کے دیبے رہ گئے۔

جس گھنٹے کے اندر اندر ان کی تمام انسانیت ختم ہو گئی تھی۔ شخص نفسی نفسی پکار رہا تھا۔ لیکن اس بہا میں کچھ لوگ ایسے بھی دیکھے گئے جنہوں نے بے غرضی سے کام لیا۔

ایک ہسپتال میں ایک نرس اپنے مریضوں کو چھوڑ کر نہیں گئی اور کچھ غذا وہاں موجود تھی ان ہی کو کھلا دی۔ یہاں تک کہ بھوک کی وجہ سے مریضوں سے پہلے وہ خود گئی ایک ہسپتال میں ایک عورت کے ہاں بچہ ہوا۔ شیشی حرکت بند ہو جانے کے بعد جب سب اسے چھوڑ کر چلے گئے تو وہ ایسے بچے کو چھوڑ کر کہیں نہیں گئی اور مرنے وقت اس کو اپنے سینے سے لگا لے

نہر جاتے۔ موت کے خوف نے ان کے دلوں کو کچل دیا تھا۔ موت سامنے کھڑی نظر آ رہی تھی۔ وہ سمجھ رہے تھے کہ جب کھانے ہی کو نہیں ملے گا تو سب مر جائیں گے۔ ان کے زندہ رہنے کی ایک ہی صورت تھی کہ دیہاتوں سے باقاعدہ کھانا کسی ذریعہ سے یہاں لایا جائے اور ان میں تقسیم ہو جائے۔ لیکن یہ کرتا تو کون کرتا۔ ان میں سے تو کوئی کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ مولیٰ ان کے ہاں اول تو تھے ہی نہیں اور جتنے وہ بیکار تھے کہ ان سے کوئی کام لینے والا ہی نہ تھا۔ یا ان کے مشینیں پمپ بیکار ہو چکے تھے۔ پانی کی ہر چار طرف قلت تھی۔ سو پانی کے کسی دوسری جگہ سے پانی حاصل کرنا ناممکن تھا۔ اور دیا شہر میں سے ہو کر گزر رہا تھا۔ لیکن مرنا کیا نہ کرتا۔ اگر اس کا بھی پانی مل جاتا تو قیمت تھا۔ چنانچہ جب بھوک پیاس نے مزید سستایا تو ساری آبادی وہاں کی طرف گھسنی شروع ہو گئی۔ ان کی رفتار بہت سست تھی۔ جو زیادہ سے زیادہ تیز چل سکتا تھا وہ ایک میل فی گھنٹہ کی رفتار سے جا رہا تھا جس وقت بل پر پہنچے ہیں تو اس قدر کچھ بچ کر سہنگاروں کو دے کر مر گئے۔ دوسرے روز وہ پھر کے وقت دریا کے کنارے پہنچے تو گئے

لکھا۔

جس وقت طراس بلند ترین عمارت سے اتر کر سیلر کی لڑکی کو لینے کے لیے چلا تو نیو یارک میں یہ کچھ ہو رہا تھا۔ اس لیے ایک لوہے کا ڈنڈا اپنے ساتھ لے لیا تھا۔ لیکن وہاں ایسی نفسی نفسی مٹی کہ اس وقت کسی نے اس کو دیکھا بھی نہیں۔ وہ نہایت تیزی کے ساتھ فتنہ اونیو کی جانب بڑھتا گیا۔ دیہات میں بھی لوگ اسی طرح مر رہے تھے۔ لیکن انہیں شہروں کے متعلق کچھ پتہ نہیں تھا۔

دوسرے روز صبح ہی فرش گھاس سے اٹھا اور پھر روانہ ہو گیا اس مرتبہ وہ شہروں اور قصبوں سے بچ کر چلا۔ اس نے راستہ میں بہت کم کھایا پیا۔ تاکہ سیلر کی لڑکی اگر بھی کی ہو تو اس کے کھلانے کے لیے اس کے پاس کچھ نہ کچھ موجود ہو۔ دوسرے روز شام کے قریب اسے دور سے ایک قافلہ آنا نظر آیا۔ تین گھوڑے تھے۔ دو گھوڑوں پر تو پانی کے جگ اور کچھ گھڑیاں بندھی ہوئی تھیں۔ اور تیسرے پر ایک کرسی بندھی ہوئی تھی جس پر ایک بوڑھا آدمی بیٹھا تھا۔ ایک گھوڑے کی نگام پکڑے ہوئے ایک خوبصورت پیدلی چلی آ رہی تھی اس کی پیٹھ پر ایک تیرکمان لٹکی ہوئی تھی اور اس کے دائیں ہاتھ میں ایک مضبوط سی چھڑی تھی۔ وہ نہایت بے باک انداز سے چلی آ رہی تھی۔

قافلہ کو دیکھ کر طراسٹرک کے درمیان ٹرک گیا جب قافلہ قریب آیا تو اس نے ہاتھ سے ٹھہرنے کا اشارہ کیا۔ اس قافلہ نے دیکھا تو کہنا، ”ہیں تم کون ہو اور ہمارا راستہ کیوں روکتے ہو؟“ میں ابراہیم طراسٹرک، کیا تم مارگرٹا سیلر نہیں ہو؟ میں تو بخاری ہی تلاش میں پھر رہا ہوں۔ تمہارے والد ماجد میرے ہاں بالکل صبح و سالم ہیں اور انہوں نے مجھے بھیجا ہے۔“

”کیا تم پیدلی ہو؟“

”جی ہاں بالکل ایسا ہی جیسے کہ تم۔“
بروقسٹرک کو یہ پوچھا تو نگہ رہا تھا، ان دونوں کی گفتگو کی آواز سے چونک پڑا۔ اس نے اس نوجوان کو دیکھا۔ پھر مارگرٹا کو دیکھا تو بے ساختہ اس کی زبان سے نکلا، ”بے شک پڑائے زمانے کے لوگ ایسے ہی ہوتے تھے۔“

ایک روز اتوار کو جب کہ موٹر بازوں کو ختم ہونے صدیا گزر گئی تھیں، ایک لڑکا اور اس کا باپ نیو یارک کے نیا یارک شہر کے پورل سائنس سر کے عجائب خانہ میں تصویروں اور عجائبات

دیکھتے پھر رہے تھے۔ پورا نیو یارک ہی عجائب خانہ تھا۔ لوگ وہاں بہت کم رہتے تھے۔ دیہات و قصبہ میں اپنے مزدوروں کے پاس لوگ رہنا زیادہ پسند کرتے تھے۔ لیکن موٹر بازوں کے تہہ میں روزانہ جانا ان کے مصائب و غلیم میں شامل تھا۔ چنانچہ دیکھتے دیکھتے وہ لڑکا ایک گلاس کبس کے سامنے رکھا۔ اس نے دیکھا کہ ایک بڑی سی گاڑی ہے۔ نہ اس میں بیل ہیں نہ گھوڑے اور نہ ان کے جوتے کے لیے جگہ ہے تو وہ بڑھاپا ہو اور اپنے باپ سے دریافت کیا، ”ابا جان ذرا اس گاڑی کو تو دیکھو کیسی ہے، نہ اس میں گھوڑے ہیں نہ بیل اور نہ ان آدمیوں کو تو دیکھو جو اس کے اندر بیٹھے ہوئے ہیں، ان کی تاگیں کہاں گئیں؟“

”بیٹا گاڑی موٹر کہلاتی تھی اور اس میں جو لوگ بیٹھے ہیں یہ موٹر بار کہلاتے تھے۔“ باپ بخوڑی دیر تک وہیں کھڑا رہا اور مختصر اپنے بچے کو موٹر بازوں کی تاریخ سنا دی تاکہ وہ قانونی گرفت سے بچ جائے۔ وہاں قافلہ ہر باپ کا فرض تھا کہ وہ اپنے بچوں کو ہوش سنبھالتے ہی موٹر بازوں کی عبرت نامہ زندگی اور موت کی کہانی سنائیں تاکہ لگ بھگ میں کوئی بچہ ایسا نہ رہ جائے جو شروع ہی سے مشینی زندگی سے نفرت نہ کرے لگے۔“

بری استانی جی
اس سے میں نے کل سا ہر وہ کہانی سنی تھی کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے آسان، خوب صورت و ہرگز عزیز اور مقبول عام فنیسی کشیدہ کاری ہے کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول پونے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔

حصہ اول میں مختلف ڈیزائنوں کے ۲۷ نمونے
حصہ دوم میں مختلف چیزوں کے ۳۷ ڈیزائن
حصہ سوم میں مختلف چیزوں کے ۳۶ ڈیزائن
حصہ چہارم میں مختلف چیزوں کے ۱۵ ڈیزائن
حصہ پنجم میں کرد و شیا کا کام ۲۱ ڈیزائن
حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کٹاؤ کا کام
میت فی جلد تین روپے، علاوہ محصول ڈاک

مشہور ریکس پبلیشر، کوچہ تارا چند، دہلی

کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا

تیسری و آہستہ منزل "جیاتی" موت ہے جس سے پھر زندگی کی طرف لوٹنے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ ڈاکٹر ٹگوسکی کا دعویٰ ہو کہ طبی موت کی منزل میں یہ ممکن ہے کہ تمام حیاتیاتی وظائف اعضا کو از سر نو بیدار و زندہ کر دیا جائے۔ ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں "ایسا واقعہ بہت شاذ و نادر ہوتا ہے کہ موت یکایک زندگی کو ختم کر دے۔ حقیقت میں مرنا ایک تدریجی عمل ہے اور زندگی و موت کے درمیان بہت سی بیچ کی منزلیں ہیں۔" خود اپنے علمی تجربات میں ڈاکٹر ٹگوسکی نے مختلف نسل کے کتوں کو استعمال کیا ہے جن کا وزن ۳۰ پونڈ سے ۵۵ پونڈ تک تھا۔ انھیں کے زرا اثر ان کتوں کے جسم کا پورا خون نکال لیا گیا اور وہ مر گئے۔ جب ان کی کھینکی موت واقع ہو چکی تو اس کے بعد پانچ اور آٹھ منٹ کے اندر ان کو دوبارہ زندہ کرنے کا عمل شروع کیا گیا، جو مشتمل تھا دواؤں کے ذریعہ تازہ خون کا انجیکشن دینے اور مصنوعی تنفس کو جاری کر کے پھر۔

اس ذریعہ سے نہ صرف یہ کہ ان مردہ کتوں میں از سر نو جان و ال دی گئی بلکہ یہ کہتے تین درست و توانا بھی ہو گئے اور ان کے بچے بھی پیدا ہوئے۔ ڈاکٹر ٹگوسکی اپنی عمل کے متعلق کہتے ہیں "یہاں بیٹے روس میں اور روس سے باہر ایک مرے ہوئے نامی جسم کو زندہ کرنے میں سب سے زیادہ اہمیت نقل خون اور مصنوعی تنفس کو دی جاتی ہے۔ مگر اس حقیقت کی طرف ناکافی توجہ دی گئی ہے کہ دوران خون اور تنفس کا عمل بیک وقت اور ساتھ ہونا چاہیے۔ یہ بنیادی حیاتیاتی وظائف اتنا قریبی باہمی تعلق رکھتے ہیں کہ اگر ان کے شروع ہونے میں وقت کا کچھ بھی فاصلہ ہو جائے یا ایک عمل کے بغیر دوسرے عمل کو جاری کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔"

اس مقصد کے لیے ڈاکٹر ٹگوسکی اور ان کو ساتھ لیا نے دو مخصوص قسم کے پیپرہ آلات تیار کیے ہیں۔ ایک آلہ

یورپ میں پہلا آدمی موت سے زندگی کی حالت میں دوبارہ واپس لایا گیا ہے اس کا نام دین تائن چیرا یاؤف تھا۔ روسی سرخ فوج کا یہ یونان سپاہی ۳ مارچ سنہ ۱۹۴۴ء کو مر گیا۔ میدان جنگ میں ایک گولے سے اس کی کمر اور کھانا بالکل چرچور ہو گیا تھا۔ وہ اس شدید صدمہ اور کثیر مقدار میں اخراج خون کے باعث چل بسا۔ فوجی ڈاکٹروں کی ایک عمت نے اس کا پراپی معائنہ کیا اور سائنس کو بچنے والے معلوم ہیں ان کو کام میں لا کر اس کی جانچ پڑتال کی۔ پھر ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کر دی کہ چیرا یاؤف مرجکا ہے۔

لیکن بعد میں ایک دوسرے ڈاکٹر کے حیرت انگیز عمل نے اسے پھر زندہ کر دیا۔ اس کے زخم بھی رفتہ رفتہ اچھے ہو گئے اور اب وہ اپنے بال بچوں کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے۔ یہ مہر نما کارنامہ روسی ماہر سائنس ڈاکٹر دلاڈیمیر ٹگوسکی کا تھا۔ وہ اسکو انسٹی ٹیوٹ آف ایگریکچرل میڈیسن طبی تجرباتی ادارہ کے ایک بڑے رکن ہیں۔

اس سے پہلے سنہ ۱۹۴۳ء میں امریکا کے مشہور رسالہ "لائف" میں مردہ کتوں کے زندہ کرنے کے متعلق اسی ڈاکٹر کے مفصل کارنامے شائع ہوئے تھے، جو ساری دنیا اور بالخصوص طبی حلقوں کی دلچسپی کا باعث ہوئے تھے۔ مزید برآں ان مردہ کتوں کو زندہ کرنے میں جو ذرائع اختیار کیے گئے تھے ان کا ایک فلم بھی امریکا میں لا کر دکھایا گیا تھا، اور رسالہ "امیجن ریلوے آف سوویٹ میڈین" میں ڈاکٹر ٹگوسکی کی کوششوں کے نتیجے میں تفصیل شائع کیے گئے تھے۔ (ہندو دھنت میں یہ سب کچھ شائع ہو چکا ہے)

ان تجربات و تحقیقات نے اس طبی نظریہ میں جو موت مستقل ہونے کے متعلق اب تک کارفرما تھا، ایک نئی تبدیلی پیدا کر دی۔ ڈاکٹر ٹگوسکی نے موت کے وقوع کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ اس کی پہلی منزل وہ عملی جدوجہد ہے جسے ہم "حالت نزع" کہتے ہیں۔ دوسری صورت طبی یا کھینکی موت ہے جس میں کامل بے حسی اور مجہولیت واقع ہو جاتی ہے اور

اور تازہ خون قلب میں داخل ہو جائے۔

فورا ہی مڑنا ہوا قلب زندہ ہو گیا۔ اس نے اپنی حرکت شروع کر دی۔ اس کے بعد عام نقل خون کا عمل کیا گیا اور جنت منٹ میں نکولائی کو ہوش آ گیا۔ اب سر جوں نے اس کا جان لے لیا اور دور در دور بعد وہ اس لائق ہو گیا کہ عمل جراحی کے ذریعہ اس کا زخمی پر کاٹ دیا گیا۔ کچھ دنوں میں وہ بالکل اچھا ہو گیا۔ اگرچہ صحیح معنوں میں اس عمل کو اعادہ حیات لینے مردے کو زندہ کرنا نہیں کہا جاسکتا، لیکن جو شخص حالت نزع میں تھا اور جس کی بغض ساقط اور حرکت قلب بند ہو چکی تھی اس کو پھر زندگی کی طرف واپس لانا بھی یقیناً جدید سائنس کا ایک حیرت انگیز کوشش تھا۔

اسی طرح دوسرے زخمیوں پر بھی جو حالت نزع میں ہیں اور آخری سبغائے سنے رہے تھے، اس عمل کا تجربہ کیا گیا۔ ۲۲ آدمی پھر زندہ ہو گئے، مگر کچھ دنوں کے بعد انہیں زخموں کے باعث مر گئے۔ ۱۴ آدمی مکمل حیاتیاتی منزل تک واپس لانے جا سکے۔ لیکن اسی طرح کے دوسرے بارہ زخمی مکمل تن و توانا ہو گئے۔ صرف دو مریضوں پر اعادہ حیات کا عمل قطعاً ناکام یا ب نامت ہوا۔

ان تجربات کے بعد جو قریب الگ زخمیوں پر کیے گئے تھے ایک دوسرے زخمی سپاہی سمی آؤن کے کو قلعہ طور پر مچکا تھا، از سر نو زندہ کر دیا گیا، اور وہ ساڑھے تین گھنٹوں تک ہوش و حواس میں رہنے کے بعد پھر جاں بحق ہو گیا۔ ہوش میں آنے کے بعد اس کا پہلا سوال یہ تھا کہ میں کہاں ہوں؟ بعد کو وہ اپنے زخموں کی شدت، برداشت نہ کر سکا اور موت نے دوسری اور آخری مرتبہ اس کا خاتمہ کر دیا۔

انسانی اعضا میں عام موت کے بعد بھی زندگی کو جو آثار جتنی مدت تک پائے جانے ہیں ان کے متعلق مذکور ذیل حقیقتیں جدید ماہرین سائنس نے تسلیم کر لی ہیں۔

- (۱) موت کے ساتھ ساتھ دماغ فورا ہی مرجا جاتا ہے۔
- (۲) آنکھیں کم سے کم مزید ۳ منٹ تک زندہ رہتی ہیں۔
- (۳) بعض عضلات اور پٹھے دس گھنٹوں تک زندہ رہتے ہیں۔
- (۴) خون کے خلا یا۔ اٹھارہ گھنٹوں تک۔
- (۵) ہڈیاں۔ تین روز تک۔
- (۶) بال اور ناخن۔ پورے ایک ہفتہ تک۔

خون کو پمپ کرنے میں قلب کا پورا کام کرتا ہے اور دوسرا آلہ پمپ کا باقاعدہ عمل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مصنوعی قلب اور مصنوعی پمپ مردہ جسم کی شرائط اور نزع سے لگا دیے جاتے ہیں اور یہ مصنوعی اعضا بجلی کے ذریعہ جوں ہی اپنا کام شروع کرتے ہیں مردہ جسم میں گرم خون اور تازہ ہوا پہنچنے لگتی ہے۔

دوران جنگ میں نئی کامیابیاں

پہلے پہل یہ تجربہ صرف جانوروں پر کیا گیا اور اس میں یہاں تک کامیابی حاصل ہوئی کہ ایک گھنٹے سے مرے ہوئے کتے کو زندہ کر دیا گیا۔ لیکن دوسری عالم گیر جنگ کے چھڑنے پر تجربات کا ایک نیا دور واڑا کھل گیا اور ریسرچ نے ایک نئی راہ اختیار کی۔ زیرِ ستعال آلہ کو آسان اور قابلِ عمل بنایا گیا اور ڈاکٹر ٹوکسکی کے ہمراہ نجرہ کا رطب ان مصنوعی اعضا کو لے کر محاذ جنگ سے قریب پہنچ گئے تاکہ پوری احتیاط کے ساتھ انسانوں پر بھی ان کے اثر کو آزما یا جائے۔

یہاں دوسری محاذ جنگ کے ایک سپاہی کا واقعہ بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا نام نکولائی تھا۔ اس کو شدید زخم خوردہ حالت میں بہار ڈولی پر لا کر ڈاکٹر ٹوکسکی کی ”مساحبتی جھوپڑی“ میں لایا گیا۔ اس کا ایک پیر زخموں سے چور چور تھا اور غیر مقدار میں خون خارج ہو چکا تھا۔ جب نکولائی داخل کیا گیا وہ بالکل قریب الگ تھا، اس کی بغض ساقط ہو چکی تھی اور مستند علی نفس کا بھی خاتمہ ہو چکا تھا۔ ایسے شدید صدمہ کا علاج کرنے کے تمام ذرائع ہسپتال کیسے گئے، مگر کوئی بھی کامیاب نہ ہوا۔ ایک ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کی کہ نکولائی مر رہا ہے۔ اس کے بچنے کی کوئی صورت نہیں ہے اور ایسی حالت میں اس کے زخمی پیر پر کوئی عمل جراحی بھی نہیں کیا جاسکتا۔

اب ڈاکٹر ٹوکسکی اور ان کے ساتھیوں نے یہ کیس اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ ان کے پاس گرم و تازہ خون تیار تھا اور اس خون میں مینوں نے آکسیجن اور گلوکوز کی مقدار بڑھا دی تھی۔ اس میں وہ طاقت درج ذیل بھی شامل کر دیا تھا جسے ”ایڈرینالین“ کہتے ہیں۔ مرنے ہوئے مریض کے جسم میں یہ خون بذریعہ ہجکشن داخل کیا گیا۔ لیکن اس طرح ہمیں کہ اسے خون کی دھاروں میں شامل کر دیا جائے۔ بلکہ ایک مخصوص شرایاں کے ذریعہ براہِ راست خود قلب کے اندر پہنچا دیا گیا۔ اس خون کو اس طرح پمپ کیا گیا کہ قلب کے بعض ”مقام“ کو آڑیاں بند ہو جائیں

کچھ خون پہنچا دیا جائے تو صدمہ کے باعث موت واقع ہونے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے، اور مریض جلد ہی شفا یاب بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان محققوں نے یہ تجویز پیش کی کہ موت کے خلاف بیمہ کے طور پر ہر آپریشن سے پہلے مریض کے جسم میں باہر سے خون داخل کر دیا جائے۔

امراض کے متعلق نئی حقیقتیں

پچھلے دنوں جیاتیاتی کیمیکل کے ماہروں نے ہمارے خون کی دھاروں کے متعلق دوسری اہم حقیقت بھی ثابت کی ہیں سوال یہ ہے کہ نمونہ ذاتِ الصدر (یا ڈیفیبریاڈخانی) جیسے امراض سے لوگ حقیقت میں کس طرح یا کیوں مرتے ہیں؟ اب تک کچھ لوگ ایسے ہیں جو یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماریوں کے جراثیم اعصاب پر تباہی کا عمل اس طرح کرتے ہیں جیسے دہکوں کی فوج لکڑی کو کھا جاتی ہے۔

لیکن سفاحی ادویہ کے مشہور امریکی ماہر ڈاکٹر ایم ایل کروسلے نے اس امر کو ایک حقیقت تک پہنچا دیا ہے کہ امراض کو جراثیم میں براہِ راست بیمار نہیں ڈالتے، بلکہ جو کیمیاوی تبدیلیاں وہ ہمارے خون اور مختلف سیال اجزاء میں پیدا کرتے ہیں وہ ہمیں بیمار ڈالتی ہیں۔ مثلاً نمونیا میں ایک منزل ایسی آتی ہے، جب مریض کے خون میں ”گلوکوزامین“ کی مقدار نمایاں طور پر بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے اطباء کے دل میں یہ مناسب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہی وہ کیمیاوی مادہ ہے جو نمونیا کی شدید علامات یعنی بخار، دردِ دُکرب اور بے چینی وغیرہ پیدا کرتا ہے؟ ایک دوسری منزل میں جراثیم ”الف“ کی بڑی بڑی مقدار پیشاب میں شامل ہو جاتی ہیں اور جگر کا خزانہ اس ضروری اور زندگی بخش مادے سے خالی ہونے لگتا ہے۔ گردن توڑ بخار کی صورت یہ ہوتی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے سیال نافے میں نمک کی مقدار گھٹ جاتی ہے، اور معمولی دقِ دل جب ترقی کرنے لگتا ہے تو خون میں پروٹینوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

برہانِ حقیقتیں کچھ بے معنی سی معلوم ہوتی نہیں لیکن کروسلے اور جیاتیاتی کیمیکل کے دوسرے ماہرین ان حقیقتوں پر اس امر کی اہم شہادتیں پاتے ہیں کہ ہر قسم کا بخار اور تپلی اور درد اور درم وغیرہ جسے ہم ”مرض“ کے نام سے موسوم کرتے ہیں اور جو انتہائی حالت کو پہنچ کر موت کا باعث ہوتا ہے

انہی حقیقتوں کے پیشِ نظر یہ اہم طبی سوال پیدا ہوتا ہے کہ ”موت“ کے معنی کیا ہیں؟ اور اوپر کا نظریہ کیا یعنی یہ کہ دلغ بھی ساتھ ساتھ مرجاتا ہے کیوں کر صحیح تسلیم کیا جاسکتا ہے؟ طبی سائنس کہتا ہے کہ موت کے وقت کیمیاوی تبدیلیوں اور دماغی نیجوں کے فاسدانہ لذوب و رخاوت کے باعث دلغ اس طرح تباہ ہو جاتا ہے کہ ”علّٰجین“ کو ازہر نو زندہ و بیدار نہیں جاسکتا، لیکن اب اعادہ حیات کے جو طریقہ ایجاد کیے جا رہے ہیں ان کے کامیاب یا جہودی طور پر کامیاب نیجوں کو دیکھ کر ہم دماغی عمل کے احیاء کے لیے کوئی وقتی حد کیوں کر معین کر سکتے ہیں؟

آج ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ موت کی بھی چند ”قسمیں“ ہیں اور یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر ”قسم“ کی موت میں دلغ بھی آتا فنا ہو جائے۔ موت کی اکثر قسمیں ایسی ہیں جن میں دماغ فوراً ہی نہیں مرا کرتا۔ ایل پونی دوسٹی، امریکا کے ماہرِ اطباء ڈاکٹر روجن، ڈاکٹر ہوف، ڈاکٹر ونگر اور ڈاکٹر اسمتھ نے اب یہ ثابت کر دکھا بات کہ جس حالت کو ہم پہلے ”کامل موت“ کہتے تھے اس کے بعد بھی دماغی عمل کافی دقت تک جاری رہتا ہے۔ اب یہ تصور کرنا کچھ مشکل نہیں ہے کہ جس طرح ڈاکٹر مردہ قلب اور پیچھے ٹوں کو ازہر نو بیدار کر کے حرکت میں لاتے ہیں، اسی مردہ دماغ کو اگر بیدار و متحرک بنایا جاسکے تو کیسے حیرت انگیز و نقاتِ ظہور میں آئیں گے۔

اس دقت جو چیز ہمارے سامنے ہو وہ یہ ہے کہ حیات اور موت کے درمیان ایک نمایاں سرحد کا جو نشان اب تک قائم تھا اسے طبی سائنس نے مٹا دیا یا کم از کم بہت حد تک اور غیر متعین کر دیا اور موت پر فتح پانے کے عملی امکانات کو بہت واضح اور دل چسپ بنا دیا ہے۔

مثال کے طور پر پیمپٹن کے ڈاکٹر کولر، ڈاکٹر کروک، اور ڈاکٹر اوبس کے جدید کارنامے ہسپتالوں میں مریضوں کی جان بچانے کے لیے بہت امید افزا ہیں۔ باضابطہ اور کاغذی طور پر صحیح تجربات سے انھوں نے ثابت کر دیا ہے کہ معمولی آپریشنوں میں بھی مریض کے جسم سے اس قدر خون خارج ہو جاتا ہے جس کا صحیح اندازہ آپریشن کے وقت موجود رہنے والے ڈاکٹروں کو نہیں ہوتا۔ اس سے انھوں نے نتیجہ نکالا ہے کہ آپریشن کے ہر کہیں میں خواہ اخراجِ خون کی مقدار کم ہی ہو، اگر مریض کے جسم میں ادخالِ خون کا عمل کیا جائے اور باہر سے

انسٹی ٹیوٹ کے رکن ڈاکٹر ایمن۔ پی سنٹ سین نے اعلان کیا تھا کہ انھوں نے ایک مینڈک کا قلب دوسرے مینڈک میں منتقل کرنے میں پوری کامیابی حاصل کی ہے۔ مرنے والی مینڈک کا قلب دوسرے مینڈک کے قلب کا باہمی تبادلہ بہت آسانی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور دونوں کو زندہ دین دیتے رکھا جاسکتا ہے۔ اس عمل جراحی کے لیے انھوں نے ایک انتہائی سادہ و آسان طریقہ ایجاد کیا ہے جو صرف ۱۰ منٹ (دقیقہ) میں انجام دیا جاتا ہے۔ اس وقت بھی ان کی پوری یعنی تجربہ گاہ میں بہت سے زندہ اور تین دست مینڈک موجود ہیں جن کے قلب نصف سال پہلے ایک دوسرے سے بدلے جا چکے ہیں۔ اب وہ کتوں میں قلب کے عمل تعلیم میں مصروف ہیں اور عمل بھی کامیاب ہو چکا ہے جب اس آپریشن کا اصول و طریقہ مکمل ہو جائے گا تو انسانوں پر آزمایا جائے گا۔

بالکل اسی طرح جیسے کہ فیلڈوف کا مشہور آپریشن جینڈم کی انڈی اور نابینا آنکھوں کو نکال کر ان کی جگہ مردوں کی آنکھیں لگا دیتا ہے اور مریض کو بینائی مل جاتی ہے۔ اب جلد ہی یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ جراحی عمل نقل و تعلیم کے ذریعہ کسی مریض قلب یا دوسرے حیاتیاتی اعضا کو بدل دیا جائے۔ یہاں یہ سوال کہ کیا قلب سے تبادلہ کے لیے زندہ دین دینے درست قلب کو نئے دے گا اور کہاں سے آئے گا، اس کا جواب یہ ہے کہ حادثات کو یا میدان جنگ میں، یا دوسرے فوری اسباب سے مرے ہوئے آدمیوں کے قلب نکال کر محفوظ کر لیے جائیں گے تاکہ آئندہ کام میں لائے جاسکیں۔ اس وقت بھی روسی سویت یونین میں ان بہت سے لوگوں کی نگہباز اور جلد کے اچھے ٹکڑوں اور اعصاب کے ”بنک“ اللہ خیر سے موجود ہیں جو گزشتہ لڑائی میں ہلاک ہوئے تھے اور جس طرح خون کے بنک رکھے جاتے ہیں، یہ بھی اس لیے رکھ چھوڑ کر کئے ہیں کہ دوسرے آدمیوں کو موت سے بچائے یا ان کی بیماری کو اچھا کرنے کے کام میں لائے جائیں۔

مرکزی ”نیورو سرجیکل انسٹی ٹیوٹ“ یعنی عصبی عمل جراحی کے ادارے میں ڈاکٹر آرٹور لڈزٹا باداش نے ایسی حالتوں میں جب کہ صلی زخم یا صدمہ کو بہت دن گزر چکے ہوں یا فالج مکمل ہو چکا ہو، بازو اور سر کے ٹکڑے

دقیقت جسم میں نمایاں کیمیائی تبدیلیوں سے پیدا ہو سکتا ہے اب تک سائنس نے ان تبدیلیوں میں سے
..... اہم ترین تبدیلیوں تک کا پتہ صاف طور پر نہیں لگایا ہے اور نہ ان کا کوئی تعین کیا ہے جب یہ تمام چیزیں پانچھٹھ کو پہنچ جائیں گی تو موت پر فتح حاصل کرنے کے مزید ذرائع ہمارے ہاتھ آجائیں گے۔

سب سے پہلے یہ ممکن ہو گا کہ ہم ان کیمیائی تبدیلیوں کے اثر کو زائل کر دیں جو ہمیں بیمار بناتی ہیں۔ اس صورت میں جسم قدرتی طور پر جراثیم کے خلاف جنگ کو تازہ کرے گا اور امراض کی علامتیں بھی دور ہو جائیں گی۔ اب یہی اگر جسم کے کسی جوڑے میں شدید مروج آجاتی ہے تو سیدھے سادے انجکشنوں کے ذریعہ روح فرسا درد و کرب کو دور کر دیا جاتا ہے جو کڑا ہر سے کہ نقص موجود ہوتا ہے اور اس کو دور کرنا جسم ہی کے قدرتی وظائف کا کام ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ سائنس داں اب ان جسمانی کیمیائی اجزاء کے بہت قریب پہنچ گئے ہیں۔ جو بعض آدمیوں میں مدافعت مرض کی طاقت پیدا کر دیتے ہیں یا جو اس کے کمان کے خون میں یا پھیپھڑوں میں جراثیم کا لٹک بھرا ہوا ہوتا ہے۔ و سائنس پوری درستی کے مشہور ماہر سائنس ڈاکٹر سی۔ اے۔ الوہم نے پچھلے دنوں یہ پیشین گوئی کی ہے کہ طبی معلومات کا ایک نیا دور آ رہا ہے جس میں تمام ممتوں کے امراض کے علاج یا روک تھام میں نئے نئے جیاتین جو اب تک معلوم نہیں ہوئے ہیں استعمال کیے جائیں گے بالکل اسی طرح جیسے کہ آج جیاتین ”د“ سوکھے کے مرض کو اور جیاتین ”ب“ لمبار دی مرض کو اور جیاتین ”ج“ ہتھربوط کی بیماری کو حیرت انگیز طور پر اچھا کر دیتا ہے۔ اسی طرح دوسرے جیاتینی عناصر بھی دوسرے امراض میں صحت بخش ثابت ہوں گے۔

پہلے یہ تعلیم کر لیا گیا تھا کہ اموات کی وہ تیس بعض اعضا کی اور زندگی میں اہمیت رکھنے والے اجسام کی تباہی سے واقع ہوتی ہیں یہی سائنس سے متاثر نہیں ہو سکتیں لیکن یہ نظر یہی مشکوک سمجھا جانے لگا ہے

قلب کو بدل دینے کا عمل

گزشتہ مئی میں روس کے مشہور گورکی میڈیکل

نزلی

نزلیہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندرون دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بننے لگتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سبب ثابت ہوتا ہے کہ نزلیہ اور زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف نذایر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی

ہمدرد دوا خانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلیہ انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) ستر

ہمدرد دوا خانہ، دھولے

تارکاپتہ، ہمدرد، دہلی فون نمبر ۵۷۷

اعصاب بدل دینے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ ایک قلمناٹے عمل جراحی میں وہ ایک نقتل شدہ عصب کو ایک ایسی حیاتیاتی کیمیا کی "پوٹ" کے ذریعہ تربیت اور نشوونما دیتے ہیں جو عمل تعلیم کو شروع کر کے تیزی سے مکمل کر دیتی ہے۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ مریض کو حیاتیں "ب" دے کر انہوں نے ایسے مفلوج بازوؤں اور پروں کو از سر نو متحرک اور زندہ کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جو ایک سال یا اس سے زیادہ مدت سے بیکار تھو۔ لاس انجلس کے میڈیکل کالج کے چند ماہر اطباء ڈاکٹر میک فارلینڈ، ڈاکٹر سیلگ، ڈاکٹر تیلر اور ڈاکٹر ڈیل نے ایک اس سے بھی زیادہ جرت ایجنز پریش کی رپورٹ پیش کی ہے۔ یہ تحقیق کچھ دنوں سے بچوں کے نابالغ کے علاج میں مصروف تھیں انہوں نے عمل جراحی کا ایک ایسا جدید طریقہ ایجاد کیا ہے جسے طبی اصطلاح میں "نورڈرہسی" کہتے ہیں۔ اس کے معنی ہیں "اعصاب کو کچل ڈالنا یا چور کر دینا"۔ یہ ماہرین مریض کے بے جان اور مفلوج ہوئے اعصاب کو قصداً کچل دیتے ہیں تاکہ وہ نئے عصبی ریشے پیدا کرنے لگیں۔ اسی طرح اعصاب کی نئی شاخیں پھیلنے لگتی ہیں اور ان میں زندگی و حرکت واپس آ جاتی ہے۔

اس طرح گویا سائنس کی تجربہ گاہوں میں موت پر منتج حاصل کرنے کے لیے علمی قدم بڑھائے جا رہے ہیں۔ لیکن انہوں کی بات ہے کہ اس مفید انسانی خدمت میں جو چند آدمی مصروف ہیں وہ تجارتی لوگوں سے نسبتاً غریب ہیں اور مالی امداد کی کمی ان کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ بہت دن گزرے مشہور محقق، لونی پاسچر نے سائنٹیفک تجربہ گاہوں کے متعلق صحیح کہا تھا کہ میں یہ استدعا کرتا ہوں کہ آپ لوگ ان مقدس علمی مسئلوں میں پوری دلچسپی لیں اور مطالبہ کریں کہ ان کی تعداد بڑھائی جائے اور ان کو ترقی دی جائے۔ یہی وہ مقامات ہیں جہاں انسانیت بہتر اور زیادہ طاقت ور اور زیادہ عظیم بنتی ہے۔

اعادہ حیات کے متعلق اس باتک جو اعداد و شمار ہاتھ آ رہے ہیں، ان کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ ظاہر مردہ آدمیوں کو زندہ کرنے کی ۴۸ کوششیں کی گئیں، ان میں ۵۱ کامیاب ہوئیں یعنی ۵۲ فی صدی آدمی زندہ کیے جاسکے۔ باقی ۷ آدمیوں کو زندہ کرنا عیامت عارضی اور جزوی کامیابی ہوئی۔ اور ۶۱ آدمیوں یعنی ۲۱ فی صدی کو زندہ کرنے میں قطعی ناکامی ہو۔ مزید برآں گزشتہ جنگ میں ہلکے تلخ پر زخم خوردہ اور قریب المرگ ۵۱ سپاہیوں میں سے ۱۳ سپاہیوں کو از سر نو منزل حیات کی طرف واپس لایا گیا۔

جگر معدہ اور آنتوں کی ورزشیں



نمبر ۱

ورزش نمبر ۱:- بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیو، اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں رانوں پر سامنے کی جانب ہوں۔ اس کے بعد اپنے پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جاسکتا ہے کیجیے، جیسا شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ مقوی دھڑکیں پیٹ کو اسی طرح اندر کی طرف رہنے دیجیے پھر باہر کی طرف آہستہ سے چھوڑ دیجیے اس ورزش کو بار بار اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ کے پیٹ کے عضلات میں اس طریق سے اچھی خاصی تھریک محسوس ہونے لگے۔

ورزش نمبر ۲

بالکل چپٹ لیٹ جائیو اس طرح کہ دونوں ہاتھ ذرا باہر کی طرف پہلوؤں کے متوازی رہیں اور ہتھیلیاں فرش کی جانب۔ اس کے بعد اپنی ٹانگوں کو اوپر کی طرف اٹھاؤ اس طرح کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے

نمبر ۲

پائے۔ ٹانگوں کے ساتھ جسم بھی باغٹوں کی مدد سے اٹھا رہنا چاہیے۔ جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ پھر اپنے ایک گھٹنے کو جھکائیے اور کوشش کیجیے کہ وہ سینہ کو چھونے لگے۔ اسی طرح دوسرے گھٹنے کو کیجیے باری باری دونوں گھٹنوں سے اتنی باریہ ورزشیں کیجیے کہ آپ سٹیک جائیں۔

ورزش نمبر ۳:- بالکل سیدھے

کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۶ انچ کا فاصلہ

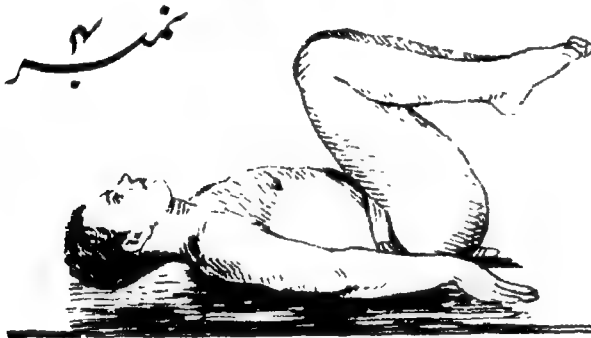


جو۔ اور آپ کے ہاتھ کو لمبوں پر ہوں۔
اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے بیٹھیے۔ لیکن
اس کے ساتھ ہی آپ کے ہاتھ بھی
کو لمبوں پر سے سامنے کی طرف کھل جائیں
تاکہ جسم کا توازن قائم رہ سکے۔ ملاحظہ ہو شکل
شکل ۳۳۔ اس ورزش کو بھی آپ اتنی بار
کریں کہ تنہک جائیں۔



ورزش منہبر

بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ
دو لوں ہاتھ پہلوؤں کے برابر ہوں۔ اور
ستھیلوں کا رخ فرش کی جانب۔ اس
کے بعد گھٹنوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اٹھائیے
پہن تک کہ وہ سینے سے چھو لے لگیں
جیسا کہ شکل ۳۴ میں دکھایا گیا ہے۔
پھر ٹانگوں کو ایک مرتبہ ہی اوپر کی طرف
لے جائیے۔ اس طرح کہ وہ ۹۰ درجے
کا زاویہ قائمہ بنالیں۔ اس کے بعد
آہستہ آہستہ نیچے لے آئیے یہاں
تک کہ ٹانگیں فرش تک پہنچ جائیں۔
اس ورزش کو دس بار کرنا بالکل
کافی ہے۔

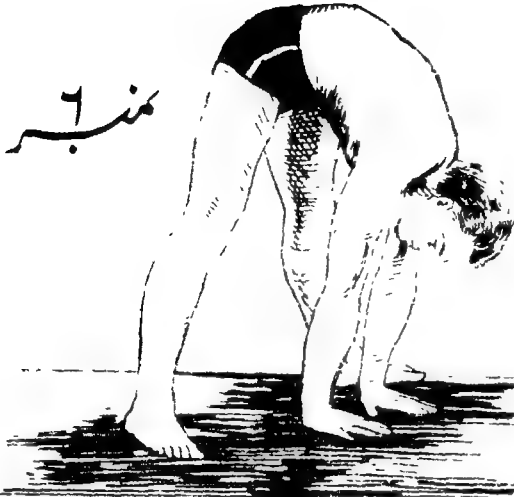


ورزش منہبر

بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگوں کو اٹھا کر یہ شکل محسوس اپنے پورے جسم پر سے گزار کر
سر کے پیچھے لے جائیے۔ اور جہاں تک سر سے دور آپ فرش پر پنجوں کو ٹکائے ہوں ٹکائیے۔ اس
کوشش میں آپ کا دھڑ بھی زمین
سے اٹھ جائے گا۔ اسے دو لوں
ہاتھوں کے سہارے سے روکے
رکھیے۔ جیسا کہ شکل منہبر میں
دکھایا گیا ہے۔ جب ذرا عادت
ہو جائے تو پھر ہاتھوں کے سہارے
کی بھی ضرورت نہیں۔ اس صورت پر
ہاتھ پہلوؤں کے برابر فرش پر رکھے



منبر



رہیں۔ شروع میں دومرتبہ سے زائد اس ورزش کو نہ کیا جائے۔ اور زیادہ سے زیادہ دس مرتبہ کیا جائے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

ورزش منبر

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۲ فٹ کا فاصلہ ہو اور ہاتھ کو گھٹلیں پر ہوں۔ اس کے بعد اپنے دو ٹوں

بازوؤں کو سر کے اوپر پیچھے کی طرف جہاں تک لے جائے جاسکیں لے جائیے۔ پھر سامنے کی طرف لائیے اور اپنے پاؤں کے سامنے دھرت پر ٹکا دیجیے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے پائے۔ ۲۵ بار سے زیادہ یہ ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

نوٹ :- جب یہ ورزش ختم کرنی جائیں تو کوئی تین منٹ تک فرش پر اس طرح بے حس و حرکت پڑ جائیے کہ آپ کے جسم میں جان ہی نہیں ہے تمام جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور آنکھیں بند کر لیجیے یا ایسا کر کے جسم کی تمام ٹھکن اتر جائے گی۔ اور تمام اعضائے ریہہ ایک قسم کا صحت آفرین سکون حاصل کریں گے۔ روزانہ ورزش کے بعد ۳ منٹ تک اس نوعیت کے آرام کو ضروری سمجھنا چاہیے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :-

- ۱۔ شادی کرو اور بہت دن آبیو
- ۲۔ جراثیم کی خاتمی زندگیاں
- ۳۔ خواب آور گولیاں
- ۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں ہوتا ہے
- ۵۔ صحت کو تباہ کرنے والی پھوٹی چھوٹی عادتیں
- ۶۔ کوئی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے (عورتوں کا گھنہ)
- ۷۔ کل شام (افسانہ)
- ۸۔ ورزشیں
- ۹۔ معلومات
- ۱۰۔ سوال و جواب
- ڈاکٹر بیلرٹ
- ادارہ
- ڈاکٹر یقیو ڈوجی
- ادارہ
- ادارہ
- ادارہ
- صدیقہ یوسف عظمیٰ
- موسیو قیال حسین ایم۔ اے۔
- ادارہ
- ایڈیٹر

سوال وجواب

بات سے اولاد پیدا کرنا طبی نقطہ نظر سے صحیح ہے یا غلط؟

سچ امر یکا وغیرہ میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنا جاری ہے اسے آپ طبی نقطہ نظر سے صحیح غلط؟ ہو سکے تو اس پر طبی نقطہ نظر سے ذرا مفصل ہمارے ہاں کچھ ڈاکٹر اسے نہایت ہی اچھی نظر سے دیکھ رہے ہیں کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی لیم انسان انقلاب برپا کر دے گا۔

سید بشیر علی، ملکنہ

آپ کا سوال زیادہ واضح نہیں ہے۔ آپ نے فقط اتنا امریکا میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنے کی کوشش ہے اس کے متعلق میں طبی نقطہ نظر سے بحث کروں گی ایک صورت تو یہ ہے کہ عورتوں نے اپنے آپ کو صفت میں لاکر رکھا ہے۔ یعنی وہ چاہتی ہیں کہ گھر پر رہ کر بچہ کے ذریعہ سے ان کے بچوں میں مادہ منویہ داخل کر دیا جائے اور دوسری صورت یہ ہے کہ استحقاقی نرم منویہ اور بیضہ انماش کے مصنوعی اتصال سے انسان پیدا کیا جائے۔ پہلی صورت تو قابل عمل ہے اور اس صورت میں کچھ عورتوں نے اپنے لیے پسند بھی کیا ہے۔ رہا وہ میں انسان پیدا کرنے کا معاملہ تو یہ اس وقت زیر کچھ سائنس دان اس جہت میں باقاعدہ کام کر رہے

اس سوال کے جواب سے پہلے کہ آلات کے ذریعہ کرنا طبی نقطہ نظر سے کیسا ہے، یہ مسئلہ اپنی جگہ خود تو مجھ کے سر پر ہے کہ ذریعہ استقراء میں خواہش امریکی عورتوں کیوں ہوئی؟ اب تک تو یہ سوچ رہا تھا اور اب بھی عام سمجھا رہا ہے کہ عورتیں حمل وضع حمل اور بچوں کی پرورش داریوں سے بچنے کے لیے منع حمل اور استقراء حمل کی پر عمل کرتی رہی ہیں۔ وہ منفی فعل کی لذتوں سے تو پوری براہ انداز ہو چکا ہے، لیکن اس کے نتیجہ میں جو طبی طور پر داریاں ان پر آکر پڑتی ہیں ان سے بچنے کی کوششیں

کرتی ہیں۔ ان کی یہ خواہش تو ہماری سمجھ میں آتی ہے کیونکہ انسان کی طبیعت کے مطابق معلوم ہوتی ہے۔ لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ ایک عورت منفی فعل کی لذتوں سے تو خود بہ خود دست کش ہو جائے اور حمل وضع حمل کی ذمہ داریوں کو اپنے سرے لے لے میری سمجھ میں جو اس کی توجہ یہ آتی ہے وہ یہ ہے کہ ایک طرف امریکا میں فحش اور زنا کے گھٹاؤ نے منظر اور گندہ ماحول نے اور دوسری طرف عشق و درمائی زندگی کی تلمیحوں اور مرد و عورت دونوں کی دل چسپیوں کے محور میں جلد جلد تبدیلی ہونے کی وجہ سے عورتوں میں کشیدگی و تجسس کی بڑھتی ہوئی روش مردوں کی طرف سے عورتوں کے ایک طبقہ کو بارہ المزاج بتا دیا ہے۔ ان میں منفی فعل سے دلچسپی باقی نہیں رہی، لیکن ان میں اتنی سیاسی بیداری فروز ہو چکے کہ وہ سٹیٹ کے مطالبات کے پورا کرنے کو اپنا فرض منصفی سمجھتی ہیں انسانیت کو ملک کی آبادی بڑھانے کی چونک ہے اس کو وہ بھی مل کر چاہتی ہیں۔ اس کے علاوہ بعض عورتیں منفی غلبہ سے نفرت کرنے کے باوجود طبی مشورہ کے تحت اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی خاطر کچھ جنسافروزی سمجھتی ہیں۔ اس وجہ سے وہ اس طریقہ تولید کی طرف رجوع کرتی ہیں۔ میرے نزدیک ان عورتوں کے اس طریقہ تولید کو پسند کرنے کے یہ دو وجوہ ہیں جو میں نے بیان کیے ہیں۔ صورت یہ ہے کہ اسی عورتوں کی ایک باقاعدہ جماعت بنتی جا رہی اور انہوں نے اس نقطہ نظر کی تبلیغ و تحریک بھی شروع کر دی ہے اور ملکوں کا نوڈ کر ہی کیا ہے خود امریکا میں بھی یہ تحریک مقبول نہیں ہوئی۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی مغربی مفکرین کی اکثریت اسے انسانیت کے لیے سخت مضر سمجھتی ہے۔

اس خاص موضوع پر جو یا کسی دوسرے موضوع پر یہ اپنی جگہ ایک سلسلہ حقیقت ہو کہ تمام نقطہ ہائے نظر انسانی نقطہ نظر کے تابع ہیں۔

یعنی اگر کوئی شے انسانیت کے نقطہ نظر سے غلط ہے اور انسان کو اس سے نقصان و مضر پہنچے گی تو دوسرے کسی نقطہ نظر سے وہ شے صحیح نہیں ہو سکتی خواہ وہ طبی ہو یا نفسیاتی یا کوئی اور!۔

ہندستان کے اسلامی مفکر سید ابوالاعلیٰ مودودی نے آلات کے ذریعہ توالد و تناسل کے مسئلہ پر پرتجان القرآن میں بحث کرتے ہوئے ایک جگہ لکھا ہے کہ:-
”آج کی فحش دار، عورت جو مرد سے بے نیاز ہونا چاہتا ہو، وہ اس کی فطرت کو مصنوعی فکری و صنفی ماحول نے مسخ کر دیا ہے۔ ورنہ اگر وہ صحیح انسانی فطرت پر ہو تو اس قسم کی گرمی ہوئی خواہش کو دل میں جگہ دینا تو درکنار ایسی تجویز سننا بھی گوارا نہ کرے۔ عورت کو محض نسل کشی کے لیے نہیں ہے، بلکہ عورت اور مرد کا تعلق انسانی تمدن کی قدرتی بنیاد ہے۔ فطرت الہی نے عورت اور مرد کو اس لیے پیدا کیا ہے کہ ان میں مودت، مومن معاشرت ہو، اولاد رکھنا ہو، گھر و خاندان اور خاندان سے سوسائٹی نشوونما حاصل کرے۔ اس مقصد کو سامنے رکھ کر عورت کو محض نسل کشی کا آلہ بنا دینا اس کی بنیاد پر ہی فطرت کو بدل دیئے کا مصداق ہے۔“

نیمہ غور تو کیجیے کہ جس بچے کا کوئی باپ نہ ہو اس کی تربیت کا ذمہ دار کون ہوگا؟ صرف ماں؟ کیا یہ ظلم نہیں ہو کہ خدا نے انسان کے بچے کے لیے ماں اور باپ چھاپا اور ماں دادا اور نانا کی صورت میں جو مرنے پیدا کیے ہیں ان میں سے آدمے ساقط کر دیے جائیں اور وہ صرف سلسلہ مادری پر منحصر رہ جائیں؟ کیا دنیا سے پوری نسبت، پدرانہ ذمہ داریوں اور پدرانہ اخلاق کو ناکارہ کر دینا انسانیت کی کوئی خدمت ہو؟ کیا یہ انصاف ہو کہ عورت پر ماں ہونے کی ذمہ داری تو قائم رہے مگر مرد ہمیشہ کے لیے اس ذمہ داری سے سبک دوش ہو جائے؟

امتحانی نلیوں میں بچوں کی پیدائش پرورش بھی اسی غلط تصور کا شاخسانہ ہے۔ اس لیے اگر یہی سلسلہ چل پڑا تو ایک روز عورت یہ مطالبہ کرے گی کہ کوئی ترکیب ایسی جوئی چاہیے کہ اسے اپنے رحم میں بھی بچے کو نہ رکھنا پڑے اور وہ بچہ جننے کی سخت تکلیف سے بھی ہمیشہ کے لیے نجات پا جائے۔ چنانچہ ہماری جدید سائنس جو انسان کی خدمت کے لیے ہمیشہ کمر بستہ رہتی ہے، اس نے بہت پہلے ہی سے عورت کی ان تکلیفوں کا احساس کر لیا۔ وہ یہ چاری اسی وقت سے اس کوشش میں لگی ہوئی ہے کہ کسی طرح انسانی بچے رحم مادر میں پرورش پانے کو بجائے امتحانی نلیوں میں پلٹے لگیں۔ اگر کسی وقت وہ ان تجربات

میں کامیاب ہو گئی اور امتحانی نلیوں میں نطفے قرار پانے لگے تو پھر انسانی بچے بھی اسی طرح کثیر پیدا آدری کے مہول پرفیکشنوں میں ڈھل ڈھل کر نکلیں گے، جس طرح اب جرتے اور موزے نکلتے ہیں۔ یہ انسانیت کو تنزل کا آخری مقام ہوگا۔ ان نسل کشی کے کارخانوں سے انسان نہیں بلکہ انسان کا جانور پیدا ہوں گے جن میں انسانی شرف کی خوب برائے نام بھی نہ ہوگی اور سیرت میں وہ گونا گونا گوتیت ناپید ہوگی جو تمدن کی رنگارنگ کی مزدوریات کو پورا کرنے کے لیے ناگزیر ہے۔ ان کارخانوں سے کسی ارسطو اور ارسینا کسی غزالی اور رازی کے پیدا ہونے کی توقع نہیں کی جاسکتی میرے خیال میں تو وہ مادہ پرستانہ تہذیب لعنت سمجھنے کے قابل ہے جس کے زیر سایہ ایسی تجویزیں انسان کے باطن میں آتی ہیں۔ اس قسم کی تجویزوں کا انسانی دماغوں میں آنا ہی اس بات کا ثبوت ہو کہ اس تہذیب نے انسان کے ذہن میں خود انسانیت کو تصور کو نہایت پست و ذلیل کر دیا ہے۔

جیسا کہ میں نے ابھی اس سے قبل کہا ہے کہ امریکا کی عام پبلک اس تصور کو اچھی نظر سے نہیں دیکھتی۔ اسی وجہ سے وہ عورتیں جو اس طرح بچے جننے اور پیدا کرنے کی خواہش مند ہیں وہ اپنے اس خیالی دغل دونوں کو صیغہ راز میں رکھنا چاہتی ہیں۔ لیکن بھلا یہ راز کہیں پڑوسیوں دو سنوں اور رشتہ داروں سے چھپا رہ سکتا ہے؟

نہاں کے ماند آں راز سے کرو سائند محفلہا
ابھی حال کی بات ہو کہ ایک امریکن اخبار میں ایک حلاق کا واقعہ نظر سے گزرا۔ ایک فوجی شہر میں جنگ سے واپسی پر چلنے لکھ رہا ایک جینا جاگتا بچہ کھلتا دیکھا تو اپنی بیوی سے پوچھا ”میری تین سال کی غنیمت میں یہ حضرت کہاں سے تشریف لے آئے؟“ اس نے تو کوئی معقول جواب یا نہیں پاس پڑوسیوں سے معلوم ہوا کہ یہ نئے طریقہ کی پیداوار ہے چنانچہ اس نے عدالت میں چارہ جوی کی اور اسی بنیاد پر اپنی ریفیقہ حیات سے تفریق کے لیے درخواست دی۔ میرا خیال ہے اس سلسلے میں جو کچھ میں نے لکھا ہے اس سے پوری طرح واضح ہو جاتا ہے کہ ہر اعتبار سے یہ طریقہ تو الد کس قدر لغو و مضرب ہے۔ رہا آپ کے ہاں کے بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی زندگی

چوتھے یہ کہ پکاتے وقت اس میں کم سے کم پانی ڈالا جائے۔ وہ بھی محض اس لیے کہ ترکاری جلتے نہ پائے۔ نمک بھی حسب ضرورت ڈال دیا جائے۔
پانچویں یہ کہ جو کچھ بھی رس نکلے اسے پھینکا نہ جائے بلکہ رہنے دیا جائے۔

چھٹے یہ کہ بالکل ہلکی آگ پر پکا یا جائے اور زیادہ دیر تک نہ پکایا جائے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ ترکاری سی کے چمکین و نمکیات ضائع ہو جائے ہیں بلکہ وہ دیرمضام بھی ہو جاتی ہے۔ ساتویں یہ کہ ان میں پکاتے وقت سوڈا ہرگز نہ ڈالا جائے کہ اس سے بھی حیاتیات ضائع ہو جاتے ہیں۔

آٹھویں یہ کہ ابالنے کے بعد ان کو کھلانے جائے نیسے اسے کھل کر بھیجا بنائے میں بھی اس کی غذائی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ دوسرے خاص نکاتی سے بچنا چاہیے کہ اس کو پورا کیا جا سکتا ہے اس لیے غریب کو بھیجا بنا کر سبزیوں کو نہیں کھانا چاہیے اگر کھا میں تو اس میں بھی ضرور ملا چاہیے کہ بغیر اس کے اس کی غذائی افادیت کم ہو جائے گی۔ ترکاریوں میں عام طور پر سوڈیم، پوٹاشیم، فولاد، فاسفورس، سلفر وغیرہ معدنی نمکیات مٹر کی پھلیوں میں، اور معدنی نمکیات کے علاوہ پروٹین یعنی لحمی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اور سبزیوں میں فولاد کے اجزاء گوشت کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ذیل میں چند عام ترکاریوں کے پکانے میں جو وقت صرف کرنا چاہیے ان کی فہرست دیتا ہوں۔ اسی کے مطابق ان کو آگ پر رکھنا چاہیے۔

۱۵ سے ۲۰ منٹ تک	اسپرگس (مارچوبہ)
۲۰ سے ۳۰ منٹ تک	سیم، باکلا اور لوہیے کے بیج
۳۰ " ۹۰ "	چندر
۱۵ " ۲۰ "	تخمی کا پھول
۵ " ۱۵ "	کرم کد
۱۵ " ۲۵ "	کاجر
۱۰ " ۲۰ "	بھنڈی
۳۰ " ۴۰ "	پیاز
۲۰ " ۳۰ "	انگریزی کاجر
۱۰ " ۲۰ "	مشنر
۵ " ۱۰ "	پالک کا ساگ
۱۵ منٹ تک	ہرا گھیا

عظیم الشان انقلاب برپا کر دے گا تو اس سے میں بھی متفق ہوں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ انقلاب انسانی ترقی و سر بلندی کے نہیں آئے گا، بلکہ تباہی و بربادی کا اس کے بعد انسان شکل و صورت میں تو آدمی نظر آئے گا، لیکن سیرت و کردار میں شاید جانور و حیوان اس سے زیادہ بہتر و مفید ثابت ہوں گے۔ ذرا اتنا آپ اور یہ کیجیے کہ ان ڈاکٹر صاحبان سے اس ہونے والے عظیم الشان انقلاب کی تفصیل بھی دریافت کر لیجیے تاکہ ہم بھی کچھ استفادہ کر سکیں۔

ہم سبز ترکاریاں کیونکر پکایا کریں۔

سوال :- سبزیوں اور ترکاریوں کے استعمال میں آپ کا رسالہ بہت زور دیتا ہے اور قیام صحت کے لیے ان کا استعمال ضروری بتاتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ ان سبزیوں کی غذائی افادیت اور فیصد پکانے کے طریق پر بھی اپنے سوال و جواب کے کالموں میں روشنی ڈالیں۔ ہمارے گھروں میں سبزیوں کے پکانے کا جو طریقہ اس وقت رائج ہو رہا ہے وہ صحیح ہے یا نہیں۔ آئندہ اشاعت میں اس پر ذرا تفصیل کے ساتھ لکھیے۔ (مسز ٹنڈن، بنارس)

جواب :- سبزیوں اور ترکاریوں کے زیادہ استعمال پر زور دینے کا سبب یہ ہے کہ سبزیوں میں تقریباً تمام معدنی نمکیات اور حیاتیات پائے جاتے ہیں جو جسم کے لیے ضروری اجزاء غذا سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن اگر انہیں غلط طریق پر پکایا جائے گا تو ان ہی کا استعمال بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہمیں ان سبزیوں کو صحیح طریق پر پکانا بھی آئے۔ ایک قانون کو سبزیوں کے پکانے کے سلسلے میں حسب ذیل باتوں کا لازمی طور پر خیال رکھنا چاہیے:-

اول یہ کہ جو سبزی بھی لی جائے، وہ جہاں تک ممکن تازہ ہونی چاہیے۔

دوسرے یہ کہ اسے پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔

تیسرے یہ کہ اگر اس سبزی کو چھلنا ہے تو پھیل لیا جائے محض اس کے بالائی حصہ کو کھرچنا ہے تو کھرچ لیا جائے۔

شلم

۱۵ سے ۲۰ منٹ تک

ان ترکاریوں کو گوشت میں بھی پکایا جاسکتا ہے لیکن اس صورت میں چونکہ ترکاری زیادہ پک جاتی ہے اس لیے تقریباً تمام جیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ البتہ گوشت کو مضرات ترکاری مل کر کھانے سے بڑی حد تک دور ہو جاتے ہیں اور اس کے ہضم میں بھی اتنی دیر نہیں لگتی۔

سویا مین نہایت اچھی ترکاری ہے۔ اس میں نہ صرف یہ کہ پروٹین دلچھی اجزاء ہوتا ہے بلکہ جیاتین ب، فولاد، کلسیم اور فاسفورس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسے بھی زیادہ دیر آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

یوں نو سبزوں کو جس طرح چاہیں پکا کر کھائیں۔ لیکن ان سے پورا پورا فائدہ ہمارے بنائے ہوئے طریقہ کے مطابق پکا کر ہی اٹھایا جاسکتا ہے۔

صرف ایک ورزش بتا دیجیے۔

سوال :- موسیو اقبال حسین سے درخواست ہو کہ وہ کوئی ایک ایسی ورزش بتائیں جسے مرد و عورت دونوں بآسانی کر سکیں۔ اس ایک ہی ورزش سے نظام ہضم بھی ہمیشہ درست رہے اور جسمانی حالت بھی بہتر رہے۔ وہ جسم کو باہر کی بجائے اندر سے عام تن و درستی بھی قائم رہے۔

جواب :- (موسیو اقبال حسین کا جواب درج ذیل ہے)

آپ کے سوال کا سیدھا سا جواب تو یہ ہے کہ صبح سویرے کھلی ہوا میں پیدل ہوا خوری وہ ورزش ہے جس کے کرنے سے نظام ہضم بھی ہمیشہ صحیح رہے گا اور عام جسمانی حالت بھی درست رہے گی۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ آپ میرے اس جواب سے مطمئن نہیں ہوں گے۔ کہ سنو رات کے بیٹے شہر کی زندگی میں پیدل ہوا خوری ممکن نہیں ہے۔ اس کے علاوہ آپ ایک ہی مقام پر باقاعدہ پیرلٹ کے ورزش چاہتے ہیں اس لیے پیدل ہوا خوری والی ورزش آپ کو اپیل نہیں کرے گی۔ بہت اچھا یہ ہے کہ آپ کو آج ایک ایسی ورزش بتانا ہوں جو مرد اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ ایک ایسا چوڑا اسٹول لیا جائے جو نہ بہت زیادہ بچا ہو اور نہ بہت زیادہ اونچا۔ اور جس پر اچھے طریقے سے دونوں کہنیاں ٹکا کر بیٹھا جاسکے۔

سب سے پہلے اس اسٹول پر بیٹھ جائیے۔ کہنیاں پشت کے پیچھے اسٹول پر رکھی ہوئی ہوں اور ٹانگیں بھی زمین سے کچھ اٹھی رہیں۔ اس کے بعد پہلے بائیں ٹانگ کو اوپر اٹھایا جائے اور جہاں تک بآسانی اوپر لے جاسکتی ہے بھائی جائے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنے میں بالکل خم نہیں آنا چاہیے جس طرح اسے اٹھا یا تھا، اسی طرح پیچھے لے آئیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو اسی طرح اٹھا بیٹے اور پیچھے لے آئیے۔ ایک دو ماہ بعد مشق سے ٹانگیں اتنی لمبند ہونے لگیں گی کہ گھٹنے بیٹنے سے چھوڑنے لگیں گے شروع میں دس مرتبہ ایک ایک ٹانگ سے کیے بعد دیکھ کر کیجیے اور رفتہ رفتہ میں تک کر لے لگیں۔

اس ورزش سے جسم میں لچک و بھرنی پیدا ہوگی جسم کا توازن قائم ہو جائے گا اور جتنی کا یہ عالم ہوگا کہ آپ اپنی موجودہ عمر سے خود کو دس سال چھوٹے محسوس کرنے لگیں گے اس سے اعضا کی ہضم میں کبھی کمی نہیں آئے پائے گی اور ایک ماہ کے اندر اندر تمام نظام جسمانی میں نمایاں ترقی دکھائی دینے لگے گی۔ کمزور فیرو معمولی جتنی پیدا ہو جائے گی۔ کو لوہوں کا فیرو ضروری گوشت کم ہوئے گا اور پیٹ کے عضلات نہایت مضبوط ہو جائیں گے۔ عاض اس ایک ورزش سے بہت سی ورزشوں کا کام لیا جاسکتا ہے۔ لیکن باقاعدگی شرط ہے۔ دو دن بس کئی مرتبہ بشرط فرمت کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ہمیشہ کھانا کھانے کے تین چار گھنٹے بعد۔ عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش مفید ہے۔ خاص طور پر اس وجہ سے کہ انہیں گھریلو کام کاج میں مصروف رہنے کی وجہ سے اتنی فرصت نہیں ملتی کہ وہ ورزشوں کے پورے سلسلے کو کر سکیں۔ لہذا اگر وہ بھی اس ورزش کو روزانہ کریں گی تو بہت فائدہ ہوگا۔

چند سوالات

سوال :- آپ نے ابھی تک جو ورزشیں چھاپی ہیں وہ واقعی بہت مفید ثابت ہوئیں۔ لیکن پھر بھی آپ سے چند سوالات کرنا چاہتا ہوں جن کے جوابات بذریعہ ہمارے محنت و بیجیے تاکہ دوسروں کو بھی فائدہ پہنچے۔

(۱) جے۔ بی۔ ملر ڈنارنگ کے ایک مشہور پہلو اسٹون اپنی کتاب "صحت کی خاطر میں منٹ" میں جسم کو کھانے کی ورزشیں بھی شامل کی ہیں وہ آپ کے خیال میں کہاں تک مفید ہیں؟

۲) اس بات پر زور دینا کہ جب تمام بدن پسینہ میں تر ہو یا کسرت کے درمیان نہالینا جیسا کہ خود اس کی کتاب میں ہر حفظان صحت کو مہول کے مطابق چرایا نہیں

۳) اس نے سانس اندر لیٹنے اور باہر نکالنے کا خاص طور پر خیال رکھا ہے۔ اور سانس کے رد کرنے کے وہ سخت خلاف ہے۔ آپ کے خیال میں یہ کہاں تک درست ہو اور آپ کی طبع شدہ ورزشوں میں سانس روکنا چاہیے یا نہیں؟

۴) پیروں کے لیے کوئی ورزش شائع کیجیے۔ امید ہے کہ آپ میرے سوالات کے جوابات بہت جلد بذریعہ ہمدرد صحت دے کر مجھے ممنون فرمائیں گے۔

سید علی تقی زیدی، اندور سٹی (خیر آباد ۴۴۴)

جواب :- فیصلے اپنی نامی سسٹم میں مردوں کے لیے سولہ ورزشیں دی ہیں۔ آٹھ دن میں نظام جسمانی کو درست رکھنے اور جسم کو نشوونما دینے کے لیے ہیں اور آٹھ ورزشوں کے ذریعہ وہ تمام جسم کی جلد کی مالش کر دیتا ہے۔ برے نزدیک اس کی وہ تمام کی تمام ورزشیں نہایت اچھی ہیں۔ ان میں جو سب سے بڑی خصوصیت ہے وہ یہ ہے کہ وہ کمزور سے کمزور جسم کے لیے بھی بے ضرر ہیں نظام جسمانی کی درستی کی تو بے شک وہ ضمانت دیتی ہیں لیکن جسم کے عضلات کو بالیدگی نہیں دیتیں اور نہ وہ اس کا خود بھی دعوے کرتا ہے۔ لہٰذا کی ورزشیں جلد کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔ اور اگر آپ کو پس گئے تو اس میں فائدہ ہی فائدہ ہے نقصان کوئی نہیں۔

۲ ورزش کے فوراً بعد جب جسم پسینہ میں تر ہو اور خوب گرم ہو، نہالینا بالکل اصول صحت کے مطابقت میں ہے البتہ جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے گہرے گہرے سانس لے کر قلب کی حالت میں سکون پیدا کر لینا چاہیے۔ آپ اس مہول پر کاربند ہوں گے تو سخت سے سخت جاڑے میں بھی آپ ٹھنڈے پانی سے بلا کسی جھجک اور تکلیف کے نہالیں گے جب چاہیں آپ اس کا تجربہ کریں۔

اس نوع کی کسرت کے درمیان نہالینا جیسے کہ طرکی مالش کی ورزشیں ہیں کوئی حرج نہیں اس لیے کہ ان ورزشوں میں قلب کی حالت نہیں بگڑتی وہ سکون پذیر رہتا ہے۔ ہاں جاڑے میں ٹھنڈے پانی سے نہالنے والوں کے لیے تو نہالنے کے بعد ورزش نہایت ضروری ہو، وہ بھی

۳) تنفس کے خیال رکھنے پر بھی مہر کا زور دینا صحیح ہے سانس کو اندر دینے تک روک کے رکھنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں۔ آگے سن اندر جا کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور جسم کا میل کمپیل اور کوڑا کرکت سانس کے ساتھ باہر نکالا جاتا ہے۔ اب اگر آپ نے دیر تک اندر سانس روک رکھا تو خواہ مخواہ کا بدن ڈالنی اور کھانڈ کو دیر تک اپنے جسم میں رکھا جو اگر بہت زیادہ دیر تک جسم میں رہے تو مملکت ثابت ہو سکتی ہے۔ ہماری ورزشوں میں سانس کا وہی طریقہ ہے جو مہر کے ہاں ہے۔

۴) پیروں کی ورزشیں بھی آئندہ کسی اشاعت میں شائع کر دیں گا۔ لیکن اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ پیروں اور کلاہوں اور انگلیوں کی ورزش میں زیادہ نہ الجھیے کہ میں اسے ایک ایسے شخص کے لیے جو دنیا میں ورزش کے علاوہ کچھ اور کام بھی کرنے آیا ہے۔ غیر ضروری بھٹتا ہوں۔ آپ ورزش اس لیے کیجیے کہ تن درست رہیں۔ دوران خون صحیح ہو جائے میں ورزش کے لیے بہترین وقت صبح کا بھٹتا ہوں اور اگر کھلے میدان میں ایک یا دو میل چل کر کی جائیں تو اس سے صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے کھلی ہوئی خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔ اور ورزش کے دوران میری خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔

(اقبال جیس)

آپ سے چند سوالات

سوال :- ہمدرد صحت کا پرچہ ملا۔ اس میں آپ کے سوال و جواب کے حصہ کو بڑی دلچسپی سے پڑھا حقیقتاً صحت کے متعلق آپ کے مشورے نہایت مفید قیمت ہوئے ہیں۔ میرا بھی ایک سوال ہے جس کا جواب ہمدرد صحت ہی کے کالموں میں عنایت فرمائیے۔

کیا مینائی کا حافظہ کے ساتھ تعلق ہے۔ میرا مطلب یہ ہے کہ اگر مینائی کمزور ہوگی تو کیا اس کے ساتھ حافظہ بھی کمزور ہو جائے گا۔

میری مینائی بہت کمزور ہے میں ۵۵ نفی کا چشمہ لگاتا ہوں اور حافظہ بھی بہت کمزور ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات سخت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ حالات کہ

میری عمر بھی، اس سال سے زائد نہیں ہے۔ والدین کہتے ہیں کہ جھوٹی عمر میں سرسرام ہوا تھا۔ اس سے لگا ہوا اثر پڑا ہے ویسے میں زاتوں کو مطالعہ بھی زیادہ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ اس کا نتیجہ ہو۔ کیا کوئی علاج آپ کی نظر میں میری بینائی اور حافظہ کو قوت دے سکتا ہے۔

محمد دین، کوئٹہ روڈ، دہلی

جواب: اسجی نہیں بینائی کا حافظہ سے ایسا کوئی تعلق نہیں ہے کہ بینائی خراب ہونے سے ہی حافظہ بھی خراب ہو جائے البتہ بعض اوقات یہ تو ممکن ہے کہ ایک ہی سبب دماغ کے بینائی والے حصہ کو بھی متاثر کر دے اور حافظہ سے متعلق حصہ کو بھی اور دونوں پر یک وقت خراب ہو جائیں۔ آپ کے معاملہ میں غالباً یہی ہوا ہے اور میرے نزدیک بچپن میں جو آپ کو سرسرام ہوا تھا اسی نے آپ کے حافظہ بھی خراب کر دیا ہے اور بینائی کو بھی۔

بینائی اور حافظہ دونوں کے لیے میں آپ کو ایک نہایت عمدہ نسخہ بتاتا ہوں جس کے استعمال کو ہمیشہ جاری رکھنے سے رفتہ رفتہ آپ کے دماغ کا متاثر حصہ درست ہوتا جائے گا۔ ویسے کوئی دوائی علاج میرے نزدیک کارگر ثابت ہوتا نہیں معلوم ہوتا۔

صبح سویرے نہار کے بعد شروع میں ۴۰ باداموں کو ۴۰ دالے نمونہ منٹے کے ساتھ ان کے بیج نکال کر کھائیے جابیں اس طرح کہ ایک بادام کی گرمی کے ساتھ ایک دانہ منٹے کا کھالیا جائے۔ آٹھ دس روز میں آٹھ عدد باداموں تک کھانے لگیں اور اسی مناسبت سے منٹے کے دانوں میں بھی اضافہ کر دیجیے۔ ایک ہی سال میں آپ دیکھیں گے کہ نہ صرف یہ کہ آپ کا حافظہ و بینائی بہتر ہو گئی ہے بلکہ نظام ہضم اور راتوں پر بھی نہایت ہی خوش گوار اثر پڑا ہے۔ اس مشورہ کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کر دیجیے۔ یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔

سوال: ہمدرد و محنت کے اکتوبر کے شمارہ میں ”شکریہ“ مسوری تک ایک بہت مفید اور چرلہ معلومات مضمون شائع ہوا ہے۔ لیکن مضمون چونکہ پانچ چھ برس پہلے کا لکھا ہوا ہے اس لیے آخری پرے میں جو باتیں لکھی گئی ہیں وہ اس وقت قدرے تشنگیل دکھائی دیتی ہیں۔

ناٹن مضمون نگار نے لکھا ہے کہ حکیم صاحب کی زائد چربی کھل گئی اور بڑھا ہوا ہیٹ پڑ گیا۔ کیا حکیم صاحب کی

ہیٹ واقعی طور پر پٹخ گیا تھا اور اب بھی پٹھا ہوا ہو کیا یہ ممکن نہیں کہ حکیم صاحب کا وزن و دوشوں سے کم ہو گیا ہو کیوں کہ حکیم صاحب تو باقاعدہ ورزش کے عادی ہیں اور شاید اب بھی

دوسرے اس سفر میں حکیم صاحب نے بہت سی جڑی بوٹیوں کی جانچ پڑتال بھی کی۔ اور ایک گروپ مرہم کے لیے بھی دریافت کر لیا۔ لیکن اتنا عرصہ گزرنے پر بھی مضمون کے یہی معلوم ہو کہ مرہم بن کر تیار نہیں ہوا۔ اگر آپ اپنی طرف سے کچھ نوٹ جھانچتے ہیں تو مضمون کی ہیئت بہت زیادہ بڑھ جاتی سار جنت پیر زادہ، آراء ایف ہسٹیشن

مدور

جواب: میرے خیال میں تو یہ سفر ناخوش مقصد کے لیے شائع کیا گیا ہے وہ مقصد اس کے مطالعہ سے بخوبی پورا ہو جاتا ہے اور کوئی چیز مجھے تشنگی نظر نہیں آتی۔ ہمارا مقصد اس کے شائع کرنے سے یہ تھا کہ لوگ اس قسم کے پیدل سفر کو اہمیت دیں اور یہ جان لیں کہ جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے میں ان غلوں کو دوائی علاج پر کس قدر فرصت حاصل ہے۔

رہا حکیم صاحب کا دوران سفر میں جڑی بوٹیوں سے دلچسپی لینا وغیرہ تو یہ شخص فنی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے نتائج کو اس مضمون کے ساتھ شائع کرنا بالکل غیر فردی سمجھا گیا یہ ایک بالکل پرائیویٹ ادنیٰ سی بات تھی جسے ہمیں منظر عام پر لانے کی ضرورت نہ تھی اس لیے کہ جس مقصد کے پیش نظر اس مضمون کو شائع کیا ہے اس سے اس بات کا کوئی تعلق نہیں۔ حکیم صاحب کے متعلق یہ جان لیجیے کہ وہ کسی قسم کی جسمانی ورزش سوائے صبح کی ہوا خوری کے نہیں کرتے۔ البتہ صبح کی ہوا خوری کے التزام میں وہ دونوں وقت کھانا کھانے سے بھی زیادہ سخت ہیں۔ آندھی آئے منہ برسے گرمی کی ہوا خوری نہ جائے۔ ان کی جربی کے کھلنے کے متعلق سفر نامے کے آخری پرے میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ بالکل صحیح ہے مضمون نگار نے اس میں بالکل غلو سے کام نہیں لیا۔ حکیم صاحب تو ان کے سخت خلاف ہیں کہ ان کی ذات و شخصیت کو رسالے کے کالموں میں زیر بحث لایا جائے۔ شکریہ مسوری تک، کی اشاعت کے وہ شخص اسی وجہ سے خلاف تھے۔ یہ تو میں نے

ان کی بغیر اجازت شائع کر دیا تو ہو گیا۔ ورنہ وہ جیسا کہتے تھے کہ لوگ اسے پروگنڈا سمجھیں گے اور میں اسے پسند نہیں کرتا

انسان اور موسم بہار !

کیا انسان اس موسم کی شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونق کو دیکھا تو اس نے کہا: "اے مالک! تو نے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے، جہاں نہ سستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا، "تو کیا چاہتا ہے؟" انسان بولا، "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں شبنم ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں تھی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہے میرے مالک! اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا بکھرا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" انسان نے گڑبگڑا کر کہا، "میرے مالک! کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔" مالک نے، جسے انسان کی دلزدہی منظور تھی، ایک اشارہ کیا کہ کائنات کا رنگ بدلنے لگا۔ دست فضا میں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ برنگ کے پھول اُٹھ اُٹھ اُٹھ کر درخت سرسبز ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میوؤں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔ اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آنے ہی پر پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہر لگتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسم بہار کے آنے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب سنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے، سرخون گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک سستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدد جوش سا ہو جاتا ہے۔ یہ اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ سست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے کیونکہ بہار کے آنے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں بھل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آنے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو سارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو ریڈیو خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔ موسم بہار کے آنے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، ہکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی معلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی یا گرمیوں میں پڑتا ہے اور کم زور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔
موسم بہار کے آنے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک بھل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید یہی قدرت کے انسان سے کہا تھا کہ
”تو موسم بہار کی شغلی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔“

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بدآتش کی مادگار میں۔ لیکن اطمینان دیتے ہیں کہ ان بیماریوں کو پہلا
جیلے محصور اور پُر ٹھف موسم کی ہلاکت آفریدیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم
میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دنی پرستی رہتی ہیں، لیکن جو ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔
اطباء کی رائے ہو کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت موجود ہے تو یہ زہر بلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر
قوت مدافعت کم زور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

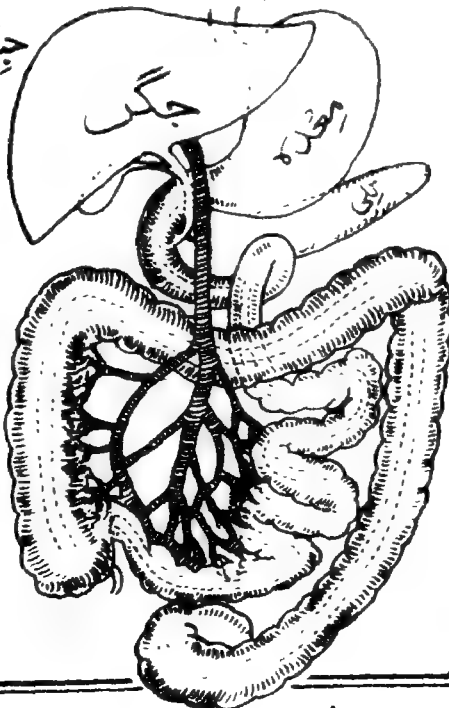
قدرت نے سچ کہا تھا کہ ”لے انسان، موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔“ چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب
ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار ہر صبا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت
بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قاتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان
میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

تقریباً صدیوں پہلے ہی ہمارے
کے کاموں میں گڑبگڑی ہو رہی ہے
پیدا ہوتے ہیں ”حصائی“
کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضاء
کے نسل کو بالکل درست حالت میں
رکھتی ہے۔ لیکن اس خراب حالت
میں ہوں تو ان کو مابہر نکالنے کا
وراہہ درست خرما کر دیتی ہے
اس طرح بیان کے خلاف مادے
جو رگوں میں پھیل کر خون کو خراب
کرتے تھے اب وہاں بندش پہنچتے
عام دست آور دواؤں کو درست
لائے سے کام ہوا ہے۔ چاہے ہم
کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو
حصائی ہی کی یہ طبیعت تھیرے
کہ نظامِ جسم کے حصہ ہر حصہ
عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگا جائے کہ موسم بہار میں خون میں زہر
شامل ہونے کی وجہ سے خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی
ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا توجان دیدیے
ہیں یا تندرستی کھو بیٹھے ہیں، ان ۲۷ لاکھ میں وہ
اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوٹ
پھنسیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں
یا بچھک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل
کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا یہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال ہمیشہ
آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا
ہوتے ہیں۔ غرض کہ موسم بہار ہمارے لیے ایک
مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جانا ہو تو لاکھوں
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے
یہ موسم بظاہر نیا خوش گوار ہے، لیکن درحقیقت
ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ماہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر خوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش لو اور مکر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگ جائے، تغیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک فیاضت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے خوشمندان دی موسم بہار کو طاعون اور بھڑے سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ طبی و جبروت وہ موسم بہار کے کتے بن کر ان کا ایک بھڑے کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر ملاوہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دیر نہ تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب پیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ زہریلے پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ بھڑے جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فائدہ کشی کی مصیبت بروا ست کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ زہریلے وہ اس مصیبت سے بچاوت حاصل کرنے کے لیے صفی خون دوائیں استعمال کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی صفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر کسی موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جبکہ جدید طبی فکر اصول کے ماتحت ہمدرد و نفاذ دھلی کے خاص ہسپتال کے لیے "صافی" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو بیکار ہی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ ہر ایک خطرناک مریض سے بچ جائے جس کا بچاؤ ہمارے ہسپتال میں ہر مریض کی طبیعت پر

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس نے ہسپتال کے مریضوں کے لیے جوڑے شہل لینے کی ضرورت مٹائی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔

بہترین صافی ہی نہایت مختصر پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پانی لیجیے چند روز کے

استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کر لیا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

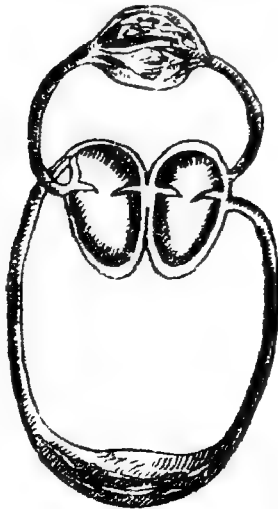
صافی کے استعمال کا طریقہ :-

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہایت مختصر ایک تولہ

جسم میں

دور از خون

صافی نہ صرف خون کے
محل نقصان کو دور کر دیتی ہے
بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح
حالت میں رکھتی ہے +



صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران ہتھمال میں پسینہ کثرت سے خلیج ہو یا پیشاب بار بار آئے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو کنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ، اتھارم و صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی سے پہلے خوراک تک دی جاتی ہو۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پہلے جتنے چاہیں کھائیں

صافی کے کرشمے

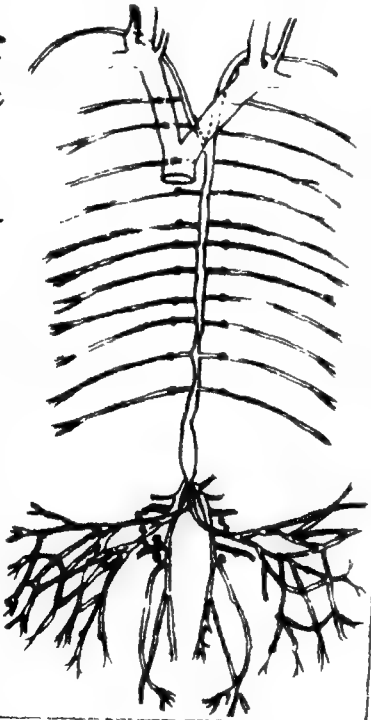
یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہیں کہ طبیعت کو وہ کسی شہر کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہو۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنسی حکم طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دو دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی ہر سرسوں سے گرد و گریوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دوران خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

موق جادو کو آمادہ کر دیتی ہیں۔ وہ دہ سے بہت بعد اب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کے ساتھ انھیں خارج ہو سکیں۔ راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق و نالیوں کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہ ہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہو بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو غلط غالب ہوئی ہو اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خلاء یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی ہو کیا جس میں بے شمار نافع مع جو گئے ہیں اور صافی چند موثر سرسری المعن اور نایاب نوعیوں اور

جسم میں
غدد جاذبہ
اور
عروق جاذبہ
کا
نظام



اس نظام پر صافی کے
بسنوال سے حیرت انگیز
اثرات نظر آتے ہیں۔ یہ
نظام صافی کے ہتھمال کو
صحیح کام کرنے لگتا ہے
اور بچہ خون میں کوئی خرابی
نہیں رہنے پاتی۔

بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن و طاقت و فوٹک معجزے پیدا کیے ہیں ہمدرد و اخلاص میں بھل سے چلنے والی متعدد قسمیوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اچھا زور کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صوبی اور فنی تجربوں کے آغوش میں ملتی بڑھتی رہی اور فنی کی بائیک اور نہایت دقیق کا جس اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کہیں اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی زمانہ آخر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارشات ہوئی غرض یک سال

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



صافی اس عددوں کو چھو کا کم کرتا رہا کر دی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے حص اوفاں بہت آسان ہے۔

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرے اور فساد خون کی بیماریوں کو دور کرے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو یورپ کی قسیمی دواؤں کے دوش بدوش بازار فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دو کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکن اور کارآمد پایا گیا ہے جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (فینیک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتنا انھیں ای کام دیا جاتا ہے اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی ضرورت

میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے سینہ زباده آتا ہے کبھی پیشاب صافی غدود جاذبہ (فینیک گلیٹنڈ) کے ذریعہ غلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہوتا ہے صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم اور ہر عمر اور ہر راج کے لیے یکساں مفید ہے۔ بچوں، بوڑھوں، جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جاسکتی ہے۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار

بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطباء کی زبان میں سونو خس کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگوٹھیاں آتی شروع ہوں سر بخاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہونو صافی ایک ایک تولہ عموماً سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اسی صہل حالت پر آ جاتا ہے۔ اسکی گرمی کچھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جائے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چٹا ناک یاں میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد مٹھوں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک ڈوین دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے غریہ مرادیدہ مائے یا غمرہ کا ذہان غیری مائے کسی مٹھی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو ہی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ذہل خوراک کو سہل دیں۔ سیلح تین سہل دیں اس سے بخار دفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صہل حالت پر آ جائے گا یہ ضروری نہیں کہ سہل کے لیے آنکھیں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں سہل دیدیں۔ بخار دفع ہو جانے کے ایک ہفتہ جب تک دوا دیتے رہیں۔ انتہایت دفع کرنے کی



صافی، گردوں کے صہل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوئی ہے سب حد تک مدد بخانی ہے اور پھر وہ جسم کے سامنے خوب آدے چٹانے راستے سادے ہیں

غرض سے غیرہ مراد بہانے یا تمیز اور شہرہ عتاب والا سامنے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔ غذائیں ہلک، مونگ کی دال، برہگیا، روکی (ٹائٹریا سبب کی ترکاری دی جاوے۔ دودھ بھی دیا جا سکتا ہے گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے بنی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں زیادہ مریج اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

صافی اور خسرو: جن بچوں کے خسرہ نہ ہی ہوا ہے وہ بھی موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماہتے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے ٹیکالک چکا ہوا ہے بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرو مکمل آئی ہو تو صافی ۳ ماہتے عرق تیغورہ (رحمہ ۲) تو لے میں گھول کر دیں اس سے خسرو کے ولے آتی ہی طرح خاتم ہو جائیں گے جب خسرو مکمل چلے تو کم زوری و دور کر نیکی غرض سے خیرم وارید ۲ ماہتے لکھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس ملائیں اور چند دن تک مسلسل پلائے۔ جس خسرو کے بعد جسم پر پھوٹ پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر دم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماہتے یا اس میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے۔ پس بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ ماہتے صافی ملائیں۔ شام کو نہال دھوا چھ چٹائیں۔ خسرو کے بعد دست آئے لگیں یا پیت پھولنے لگے اور بچہ ڈھلا سو جائے پیت غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صندوری آدھا چھ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نہال دھوا چھ چٹائیں یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی، نفی رہ جائے تو سعالین کی آدھی غیر پانی یا دودھ میں گھول کر دیں جب بار دیں۔

صافی اور چھپ: بچک کے آثار نمایاں ہونے ہی غیرم وارید ۲ ماہتے لکھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماہتے ذرا سے پانی میں ملا کر ملائیں۔ چھپک ڈھل جائے تک بار بار پی دواتے۔ جس ولے لکھلیں اور غلاب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب پیغورہ (رحمہ ۲) ایک عدد عرق تیغورہ ۲ تو لے میں حل کر بار بار دیں۔ رحم باقی رہ جائیں تو انھیں نمہ پانی سے دھو کر دم پر لکھاتے رہیں اور صافی ۳ ماہتے پانی میں ملا کر دم بھلے تک پلائے رہیں۔

صافی اور صلق کا درد: شروع موسم بہار میں اللہ خلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف خلق میں درد ہو جائے نہ ہو تو صافی ایک ایک تولد ذرا سے اس میں گھول کر صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بخاری بخاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں خلق کے اندر پھیری سے ولے گلوں میں دوبار لگائیں صبح کو ہمار نمہ دوا ۲ تو لے پانی میں خوش دیکھا اور صاف کر کے غارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہونو سعالین کی ایک ایک خیر نہ پانچ لکھو جاتے ہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولد ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکی ۱۰ تھے پھا تک کر پیں۔

صافی اور خارش: کھلی دوسرے کی ہوتی ہے، خشک و تر یا گرجا، شیش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض بڑا نہ ہو تو صرف صافی ایک تولد صبح و شام محمول میدہ دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی ہے۔ مرض بڑا ہو تو کئی صورت میں سحوف چوب گز، ماہتے پھا تک کلورید صافی اتولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ ستام کو معجون مھنی خاص ۱۰ تھے لکھا کر اوپر سے صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک معتد تک مسلسل پی دو یا استعمال کرنے میں ٹھوپی دن صافی کی مقدار بڑھا کر سبیل لیں۔ دو تین دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائے کئی بدن پر و عھندل ایک تولد دھوی نی کے اتولہ میں ملا کر دیں۔ خارش تر ہو اور بڑی ہو تو درجہ ۵ تو لے کھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں میٹر کریں۔ آدھے گھنٹے کے بعد پانی ۵ تو لے کنڈل سبال ۳ محطے ملا کر پیں۔ خارجی طور پر ایک تولد صافا درجہ ۵ تو لے کھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں میٹر کریں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی ٹھوپی جسم پر مٹکس کریں اس کی تین دن تک کریں۔ غذائیں بہتر کا یاں لکھیں تک پینے اور سنے لکھ کر دیں۔ زرخشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب محمول صبح و شام استعمال ان کا قطع قلع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت پی دو پانی کر ساتویں دن لات کو دھو لیں ۲ عدد لکھا کر سو پی صبح کو صافی ۲ تو لے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی طے ایک دن چھوڑ کر تین دن پہل لیں اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور سیب بڑے کے آثار پاسے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تو لے کو پانی میں کاکرس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا اسی کی ٹپس لگا میں پیپ کل جانے کے بعد بعد دم زم لگا کر پی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشر: ماشر حقیقت میں جیسے کا شرخ بادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چوبہ پر دم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ یہ شرخ بادہ ایک قسم کے کیزے کی وجہ سے ہوتا ہے اسٹریپٹوکوکس پائوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ شرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا دم جسے ماشر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگرچہ پشٹ دھتے نظر آتے ہیں یا دم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی سہل لیں۔ سب کی ضرورت ہو تو صرف رسوٹ ایک تولد ہندی کے پتے ۲ تو لے ہری کو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلوٹے: بد گلوٹے جن کو کون پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیزہ اسریت کر جانے سے دبائے پھیل جاتا ہے اس مرض میں کلان کی جڑ و ما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔

اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست نہ ہونے اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بچوں کو صافی مائے کی مقدار میں دس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدرد دھواہم ملیں۔

صافی اور خناق: خناق بھی چھوت دار بیماری جو اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہو کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی خطہ ناقص کی غرض سے صافی ایک تولد پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جائے تو صبح کو صبحون عشاء ۳ مائے یا اطر فیصل شاہترہ ۳ مائے کھلا کر اوپر سے صافی ۲ مائے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دو قطرے غوغہ ایک تولد پانی میں جو شہ دیکر نیم گرم پانی سے غولے کر لیں مقامی طور پر ہمدرد درم لگائیں۔ چونکہ پانچویں دن صافی ۲ تولد نیم گرم پانی میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے دو مہینہ اجابتیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹنے ہی صافی ایک تولد صبح و شام چند دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ سر پر گلاب کا تیل لیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور جھپٹ: جھپٹ سے چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی مہاسوں کے لیے ہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد پانی یا دو دھس ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر سہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت ستورین کا ایک چمچ بھی دو دھس گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضامد جھاس یا غاڑہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر پی لینا چاہیے۔

صافی اور جھپٹ: جھپٹ میں صافی ایک تولد پانی یا دو دھس ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر کے ایک تولد روغن گل دینے بہت زیادہ ہوں تو تمام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد: داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع اثر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قو یا ضامد داد لگائیں۔

صافی اور چھبیل: چھبیل جیسے انگریزی میں سورایس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق پھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اُٹھ جاتے ہیں۔ یہ بھاری داغ رفتہ رفتہ جڑتے رہتے ہیں اور ان میں حارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چھبیل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب بیٹوں ۲ عدد یا اطر فیصل شاہترہ ۲ مائے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ مقامی طور پر ضامد خارش جدید یا ہمدرد درم لگائیں۔

صافی اور طاعون: اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری سخت بلیف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صنوبر بمبئی اور دکن وغیرہ میں مچے کے جیسے اس کے پھیلتے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، کچھ دان وغیرہ کے غدود جاذبہ ورمہا جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو صافی طاعون عنبری دو عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولد ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو صافی طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو مائے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولد پانی یا عاق بیڈمشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ بذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ مائے عرق بیڈمشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کچھ دان یا کان کے چھچھے درم نمودار ہونے پر ضامد طاعون میں کر نیم گرم لگائیں یا قلم زہر یا ہمدرد درم نیم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کم زوری میں دوامسک بارد جواہر والی ۳ مائے یا دوامسک بارد سادہ ۳ مائے اور خمیرہ زہر ۳ مائے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے: جن بچوں یا عورتوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے پھل کر تکلیف دیتے ہوں انھیں بطور حفظ یا ہمدرد صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح میں کھیں دن

نک بی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمیوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ۱۲ سے ۲۰ حوراک تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد یا ڈور دن میں ایک دو مرتبہ بل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن - پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض - دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولدات کو سونے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے جس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

طبیعت گرمی گرمی رہنا - موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صحاب کی طبیعت گرمی گرمی رہتی ہو انھیں صافی کی ایک حوراک صبح نہارنہ دس بارہ دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلی شروع ہو جائے گی۔

بیماروں پر جانے والے - مہمانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے بھنڈیوں اور کھلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تباہی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کلیعوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ دن تک صافی کی ایک حوراک صبح نہارنہ دودھ میں ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ بیماروں پر جو صحاب جلدی تسکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

حکومت چیک کر کے دے دے

نکسیر ہائیے

کھجور کی میٹھی

دائمی قبض

پیشاب کی جلن

طبیعت گرمی گرمی رہنا

صافی کی ایک شیشی میں ۱۰ تولے

صافی کی ایک ہی حوراک دوا

بچوں کی طبیعت گرمی گرمی رہنا

شیشاں کافی ہوں گی اگر اس دوا کو دیں

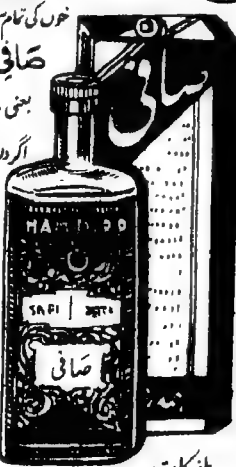
دوا پر استعمال کیا جائے تو ایک مہینہ کے لیے

بہنشیوں کی مرہمت ہوگی بچوں کے لیے

آدھی تعداد میں منگائیں

قیمت ایک شیشی (دوا خراکین) ایک مہینہ

ہمدرد و احبابہ یونانی بازار لال کنواں دہلی



دوا کی قیمتیں - جن دواؤں کا ذکر ہر قسموں میں ہوا اس کی قیمتیں ملاحظہ فرمائیے۔ کیسے ہوتے ہیں اس پر دست برد بھی جاتی ہیں۔

تعداد	نمبر	نام دوا و قیمت	تعداد	نمبر	نام دوا و قیمت
۱	۱	تول	۱	۱	تول
۱	۲	صافی	۱	۲	صافی
۱	۳	صافی	۱	۳	صافی
۱	۴	صافی	۱	۴	صافی
۱	۵	صافی	۱	۵	صافی
۱	۶	صافی	۱	۶	صافی
۱	۷	صافی	۱	۷	صافی
۱	۸	صافی	۱	۸	صافی
۱	۹	صافی	۱	۹	صافی
۱	۱۰	صافی	۱	۱۰	صافی
۱	۱۱	صافی	۱	۱۱	صافی
۱	۱۲	صافی	۱	۱۲	صافی
۱	۱۳	صافی	۱	۱۳	صافی
۱	۱۴	صافی	۱	۱۴	صافی
۱	۱۵	صافی	۱	۱۵	صافی
۱	۱۶	صافی	۱	۱۶	صافی
۱	۱۷	صافی	۱	۱۷	صافی
۱	۱۸	صافی	۱	۱۸	صافی
۱	۱۹	صافی	۱	۱۹	صافی
۱	۲۰	صافی	۱	۲۰	صافی

ہمدرد مرہم

بیسویں صدی کی ایک بہترین طبی ایجاد

حکمت و سیجائی

ہمدرد مرہم کی شکل میں دردِ عالم اور کرب و مضطرب کے لیے سکون و مسرت کا ایک ابدی پیام لے کر آگئی اور برسات کی گنگور گھٹاؤں کی طرح یہ کمل ایجاد دیکھتے ہی دیکھتے ہندستان کے چھ چھ پر پھیل گئی عین میں وقت جب نیلے جنگ و جدال اور قتل و خون ریزی کی شیطانی اور تھوڑی توڑوں شکستے فاش دے کر پریشان اور غمخوار دلوں کو امن و مسرت کا پرکیت نقد سنایا۔ بالکل اسی وقت ہندستان کے ایک بے دماغ نے ضرورت اور ایجاد کے گہرے فلسفے پر سوچتے سوچتے ایک ایسے خوش گوار نتیجے تک رسائی حاصل کر لی جو حادثاتِ عالم کو روکنے اور انہیں بے اثر بنانے میں سنگ میل کا حکم رکھتا ہے۔ بیماروں اور درد مندوں کے لیے اسی کا بازار،

حسرو و عجز

کا درجہ رکھتا ہے طبی دنیا کی وہ شخصیت جن کے مسلسل غور و فکر اور کاوش و جستجو نے ہمدرد مرہم کی تازہ پیش کش کی ہو حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب میں۔ ہمدرد و احسان جو دنیا بھر میں طب قدیم کا سب سے بڑا مقبول اور مایہ ناز ادارہ ہو ہر سال کوئی نہ کوئی

علمی اور سائنسی فنک ایجاد

فلک کے سامنے پیش کیا کرتا ہو۔ اب کی مرتبہ اس نے اپنی سابقہ روایات سے بہت بلند ہو کر ہمدرد مرہم کو منظرِ عام پر رکھا ہے اور اس طرح حادثوں کی طوفانی رو کے سامنے ایک آہنی دیوار کھڑی کر دی ہے۔ ہمدرد مرہم کی ڈبیر

صحت و سلامتی

اور سکون و مسرت کا نہایت عمیق سرچشمہ ہے جسے ناگہانی

دن رات، صبح و شام غرض ہر وقت کائنات میں ناگہانی حادثوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے، کوئی لمحہ اور کوئی پہل ایسا نہیں جس میں کوئی نہ کوئی حادثہ رونما نہ ہو جاتا ہو۔ اتنا سارے دنیا کو ایک مستقل مسلسل اور متواتر حادثہ کہہ دینا بے جا نہیں ہے جس طرح زندگی صحیح معنی میں ایک دل چسپ الم اور روح نواز درد کا نام ہے اسی طرح دنیا حادثات کا حسین مجموعہ ہے زندگی میں دردِ عالم سے نجات مل سکتی ہے نہ دنیا میں رہ کر آدمی حادثات سے محفوظ رکھتا ہو لیکن ضرورت اور ایجاد میں ہمیشہ سے عجیب قسم کا ہی ربط رہا ہے۔ بھوک کے ساتھ غذا، پیاس کے ساتھ پانی، گرمی کے ساتھ سردی اور رنج کے ساتھ خوشی کی پیدائش اسی عجیب فلسفہ کی ایک گڑھی ہے۔ قدرت نے ہر درد کے لیے دوا اور ہر مضطرب کے لیے سکون کی تخلیق کر دی ہے اور اس قدرتی قانون میں زندگی کا ساتھ دینے کی پوری صلاحیت ودیعت کر دی ہے۔ اسی لیے جب کوئی ضرورت پیدا ہوتی ہے قوتِ ایجاد کے معجزے منظرِ عام پر آتے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ضروریات اور ایجادات ایک دوسرے کے دوش بدوش چلتی رہتی ہیں چنانچہ مسلسل حادثات اور دردِ عالم کے لیے

ہمدرد مرہم

عالم وجود میں آگیا۔ جو دن رات پیش آنے والے حادثات کے لیے بیسویں صدی کی بہترین طبی ایجاد ہے جس کی موجودگی میں انسان ہر حادثہ کا پوری حراغی، ثباتِ عزم اور قوتِ برداشت کے ساتھ مقابلہ کر سکتا ہے۔ جب حادثات کا سلسلہ لا متناہی ہو گیا اور دنیا کی ہر کونٹ کرب انگیز اور جانور گئی تو دلی کے چند ایسے دانشوروں کو جو ہمدردت ضروریاتِ عالم کا جائزہ لے کر ایجاد کی روشنی بھیلانے میں مصروف رہتے ہیں قدرت نے اپنی جلوہ گاہ بنایا۔ اور

جہاد کے جاں سوز شعلے کبھی خشک نہیں کر سکتے۔ ہمدرد مہم ہر حادثہ کے وقت ایک مستند اور تجربہ کار

حکیم۔ ڈاکٹر

کا کام دیتا ہو۔ ریل ہو یا جہاز، موٹر ہو یا گاڑی، جنگل ہو یا شہر دریا ہو یا مضافات، ایتھر، ہمدرد مہم ہر جگہ حادثہ کی دہشتناکیوں کا مقابلہ کر کے زندگی اور موت کے درمیان ایسی کش مکش ڈال دیتا ہے جو ہر کیف ایک حیات تازہ پر ختم ہوتی ہے۔ ہمدرد مہم کی ایجاد بالکل علمی اور فنی اصول پر مبنی ہے۔ اس کی تخلیق میں جدید اور قدیم سائنس باہم دست و گریبان رہی ہیں اور انسانی ذوق تبس نے اگر ایک طرف ہمالہ پہاڑ کی ٹھنڈی اور برف پوش چوٹیوں کا جائزہ لیا ہے تو دوسری طرف کشمیر اور سوئٹزرلینڈ کی گل پوش اور جنت بدوش وادوں کے قدرتی خزانوں سے بھی فائدہ اٹھایا ہے۔ سمندروں کی تہ تک تلاش و جستجو کی جھانک بھی نہیں۔ بہر حال جب جگہ کوئی ایسی ہوئی یا معدنی ذوا دستیاب ہو سکتی ہو جو مہم کی شکل میں اگر درد، زخم، خراش اور جلد کے بے شمار بیماریوں، نیز زہریلے جانوروں کے زہر اور مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کر سکے وہاں تک تحقیقات کا دائرہ بھی وسیع ہوتا گیا ہے۔ بالآخر خدوئوں کی علمی کاوشوں کے بعد ہمدرد مہم کو سینکڑوں حادثوں اور بیماریوں کے لیے ایک بے نظیر

تریاق

بنا کر پیش کیا گیا ہے۔ اس مہم کی ایک ڈبہ سے ہر حادثے کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ایسی اہم ایجاد میں علمی و فنی نقطہ نظر کے ساتھ ساتھ مذہبی اعتقاد بھی ملحوظ رکھی گئی ہے اور اس میں کسی قسم کی

چربی یا حیوانی ذوا

شامل نہیں کی گئی۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر مذہب اور قوم کے افراد ہمدرد مہم کو بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمدرد مہم میں بوٹیوں کے تارہ رسوں، قدرتی تیلوں اور معدنی ادویہ کا علاوہ کوئی ایسی دوا جو کسی مذہب کے نزدیک قابل اعتراض ہو، نہیں ڈالی گئی۔

حادثہ اور ہمدرد مہم

کو ترازو میں رکھ کر تو لیا جائے تو ہمدرد مہم کا پڑا جبک جائیگا

دنیا بھر کے حادثہ اور ان کے خطرناک نتائج کو ایک طرف اور ہمدرد مہم کو ایک طرف رکھ کر دیکھ لیا جائے، حادثہ اپنی پوری ہیبت کے ساتھ ترازو کے پڑے میں روئی کے گالے کی طرح ہلکے پھلکے محسوس ہونگے اور ہمدرد مہم اپنے فوائد اور شفا بخشی کے اعتبار سے سنگ گراں نظر آئے گا۔ بے شمار حادثہ اور بیماریوں کا

ہمدرد مہم کی سپر

سے کیوں کر مقابلہ کیا جاسکتا ہے؟ اس سوال کا جواب ذرا تفصیل کا طالب ہے۔ مختلف حادثہ میں ہمدرد مہم کیا اثر کرتا ہے اور اس کے استعمال کا طریقہ کیا ہے، ان امور کا جواب دینے کی غرض سے امراض و حادثہ کا اجمالی تذکرہ بھی ضروری ہے۔ مگر یہ یاد رکھ لینا چاہیے کہ ہمدرد مہم

پہلی طبی امداد

کے تمام نازک فرائض کو پورا کرنے کے لیے کافی ہے اس لیے کوئی حادثہ رونما ہونے سے پہلے اس کا جیب میں موجود رکھنا عین دانشمندی ہے جس طرح کوئی غیر مسلح قوم دشمنی پر غالب نہیں آسکتی، اسی طرح ہمدرد مہم کی عدم موجودگی میں حادثہ پر قابو نہیں پایا جاسکتا۔ اب دیکھیے ہمدرد مہم مختلف حادثہ اور بیماریوں پر کیا اثر کرتا ہے۔

نزله و زکام ہمدرد مہم شدید زکام کے جراثیم پر فوری اثر کرتا ہے اور ان جراثیم کو ہلاک کر کے ناک کی اندرونی جھلی کو سوزش اور درد سے بچاتا ہے۔ دہائی نزله کو پھیلنے سے روکتا ہے۔ بہار اور خزاں کے موسم یا جازوں کے شرف میں جب سفر کے دوران میں یا قیام کی صورت میں طبیعت مست اور کسل مند ہو، جھپٹکیں آئے لگیں، ناک سے رطوبت بہنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ زکام اور نزله کے جراثیم اپنا کام کر رہے ہیں ایسی صورت میں فوراً ہمدرد مہم کو ناک کے تھمنوں کے اندر اور حلق کے بیرونی جانب ڈال دینا چاہیے۔

انفلوئنزا کے زمانہ میں صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے

وقت یہ عمل ضرور کر لینا چاہیے۔

درد سر ٹھنڈی ہوا میں گھومنے یا سرد پانی سے غسل کرنے، تیز دھوپ، آواز اور گرم ہوا میں پھرنے، آگ کے پاس بیٹھنے یا شور و غل کی وجہ سے اکثر نازک مزاج حضرات

۴، شدید (۳) منتشر۔ اس میں کافی آنت کے زائدہ پر دم آجاتا ہے۔ خفیف دم میں کافی آنت کے زائدہ کی اندرونی جھلی بھول جاتی ہے۔ شدید میں کافی آنت کا زائدہ گل جاتا، منتشر میں اس پاس کے اعضا میں بھی دم پھیل جاتا ہے جب ایجابارگی ہیٹ میں درد ہونا شروع ہو جائے اور ناف کے ارد گرد ایسا معلوم ہو کہ پھری سے کاٹا جا رہا ہے، اسی مسئلے اور قے آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ کافی آنت کا وہ زائدہ جو کچھ کی طرح تین اچ لبا ہوتا ہے سوچ گیلے ایسی صورت میں فوراً ہمدرد دم کو گلے ہاتھ سے مل کر دوی یا فلائین کا ٹکڑا سینکے گا بندھ دیجیے اور بار بار یہی عمل کرتے ہوئے ٹھیک وقت پر ایسا کرنے سے مرخص خفیف حالت ہی میں اچھا ہو جاتا ہے اور دم شدید یا منتشر تک فروت نہیں پہنچتی۔ ہمدرد دم نہ صرف دم زائدہ میں بلکہ دار آنتوں کے دم مثلاً قون اور کافی آنت کی سوچ میں بھی نہایت مفید ہوا استعمال کا طریقہ سب جگہ کیسا ہے۔

درم خصیلا رکائیس (چوٹ لگنے یا مرض سوزاک کی وجہ سے پاکسی اور سبک خفیب پر دم آجائے اور اس میں درد ہونے لگے تو نمل کے ایک چھوٹے سے گول ٹکڑے پر ہمدرد دم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔ خصیہ کے بڑھنے میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔ مٹھوڑے ہی دونوں میں اس کا بڑھنا ڈک جائے گا۔ شدید درم غده مذی (اکویت پر اسٹے ٹائیس) میں بھی اکثر سوزاک ہی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس میں سیون اور سبرز کے درمیان بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ جلن اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ درواتا شدہ ہوتا ہے کہ مرخصی رخ حاجت سے بھی عیور ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں ہمدرد دم کا استعمال مقعد کے اندر کرنا چاہیے۔ مقعد میں انجلی ڈالنے سے غده قدیم کا بڑھاؤ محسوس کیا جاسکتا ہے۔ اس وہی مقام ہمدرد دم کے استعمال کی صحیح جگہ ہے۔

بوا سیر بوا سیر اندرونی بوا سیر ونی یا درمیانی ہمدرد دم اس کے لیے نہایت زود اثر سنگین دہ اور کامیاب دوا ہے۔ یورپ کی کوئی دوا اس سے بہتر نہیں ہو سکتی۔ حاجن جلن اور درد کی شکایت اس کے لگاتے ہی دور ہو جاتی ہے اور مرخص کو مسوں کے بڑھ جانے سے سبرز پر جو ایک بوجھ سا محسوس ہوتا رہتا ہے وہ بھی دو تین مرتبہ کے استعمال کو باقی نہیں رہتا۔ خون بند ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مے مرخص

کو درد عصبی یا درد سراسہ کی شکایت ہو جاتی ہے جو نہایت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ایسے موقع پر ہمدرد دم بہت کارآمد ہے۔ مٹھوڑا سا ہمدرد دم پیشانی اور کپٹیوں پر مل کر خاموشی سے پانگ یا آرام کرسی پر لیٹ جانا چاہیے۔ درد نٹوں میں آرام ہو جائے گا۔

شکارا اور کمینک کے وقت جیب میں کارٹوس، سگرٹ کیس اور پائوں کی ذمیر ڈالنے سے پہلے ہمدرد دم ہر در رکھ لینا چاہیے تاکہ دلپسی کے وقت ریخ دغم اور دوسری جگہ مسرت اور کھلی جگہ میں گھومنے کی دوسری برکات ساتھ ہوں۔ **اودھاسیسی** در دوسر دوی نیز در دوسر صغری میں ہمدرد دم کی ماش فوراً سکون پیدا کرتی ہے۔ درد سراسہ کسی قسم کا ہو ہمدرد دم اسے ضرور دفع کر دیتا ہے۔

دروا برو میں جب پیشانی ابرو، پونے اور آنکھ کے ڈھیلے میں درد کی وجہ سے نشتر سے چبے رہے ہوں اور مرخص مارے درد کے بیچ رہا ہو، ہمدرد دم ہر بازار کے ہر

بام سے زیادہ کارآمد اور جادو و اثر ثابت ہوتا ہے۔ ذات الریہ۔ نمونیا۔ بے چھاتی کے درد اور اس کی تمام استقام پسلی کے درد (پلو رسی) پسلیوں کے عصبی درد، بچوں کے نمونیا ڈرامے تک نمونیا میں ہمدرد دم کو چھاتی کر اور شافوں پر ملنا چاہیے۔ اس کے ملتے ہی درد کی شدت کم ہو جاتی ہے نیز پیسپرے اور اس کی نالیوں کا دم بڑھنے نہیں پاتا۔ ٹھنڈے اور مرطوب مقامات پر رہنے یا سفر کرنے کی وجہ سے نمونیا کے جراثیم کا حملہ ہو جائے اور سینہ میں درد یا چھن معلوم ہو تو شدت اختیار کرنے سے پہلے ہی ہمدرد دم ہم کی ماش کر کے اوپر سے روخی یا فلائین کا کمپڑا پسٹ لینا چاہیے۔ ہمدرد دم نمونیا کی جملہ قسم میں نہ صرف پہلی امداد کرنے والوں کے لیے مفید ہوتا ہے بلکہ آج کل کو حکیم اور ڈاکٹر بھی اسے بے تکلف اور عموماً کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ اکثر معالج الی یا رانی کی پلٹس باندھنے سے پہلے چھاتی پر ہمدرد دم ہم کی ماش کو ضروری قرار دیتے ہیں۔ جن کمرہ بچوں کو بار بار پسلی چلنے کی شکایت ہو جاتی ہو ان کے سینہ پر جاڑوں کے موسم میں دن میں ایک مرتبہ ضرور ہمدرد دم ملنا چاہیے۔

درم زائدہ۔ اینڈی سائٹس یہ بڑی موذی بلکہ مہلک بیماری ہے آدھ تین قسم کی ہوتی ہے۔ (۱) خفیف

غائب ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ میسوں قسم کی دوسری دواؤں پر
بزاروں پیرہ برباد کر کے پائوس ہو چکے ہیں، انہیں ہمدرد
ہمدرد مرہم کا تجربہ کرنا چاہیے۔ ناک کی پواسیر جی میں ناک
کے اندر مسہ پیدا ہو جاتا ہے ہمدرد مرہم کے متواتر استعمال
سے دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا درد (روماٹیزم) - حاد ہو یا مزمن دونوں میں
ہمدرد مرہم کی مائش فوراً درد و عدم میں سکون پیدا کرتی ہے پرلے
گھٹیاں میں جب جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت دیر اور
سخت ہو کر جوڑوں کی حرکت کم یا توقف ہو جائے، ہمدرد مرہم
مسلل بندرہ میں روزانہ مائش جوڑوں پر ملنا چاہیے اور پسے
فلاپلین کا ٹکڑا یا روئی رکھ دینی چاہیے۔ تھوڑے ہی دنوں میں
درد دور ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت
اصل حالت پر آ جاتی ہے۔ جوڑوں کے عضلات موٹے اور
مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم ٹھنکے کے بعد صوبی روئی کی بگ
جاذب روئی (ایسارنٹ کاشن) باندھی جاتے تو بہت اچھا ہے
جوڑوں کا پتھرانا - یہ بیماری گھٹیا کے مقابلہ میں زیادہ خوب
اور سخت ہے۔ اس میں جوڑوں کی کوبیاں اور جھلیاں صناع
ہو جاتی ہیں اور کوبیوں کی جگہ تڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں جب کسی
جوڑے میں سوجن اور درد ہو کر رخ ہو جائے اور پھر بار بار یہ صورت
پیدا ہو تو ہمدرد مرہم کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تاکہ جوڑے
رہے۔ اگر حالہ یاد دہ پلاٹے والی عورتیں اس مرض میں مبتلا
ہو جائیں تو ہمدرد مرہم کی مائش ان کے جوڑوں کو سخت ہونے
سے بچاتی ہے

نقرس (گائٹ) - یہ بیماری حاد اور مزمن قسم کی ہوتی
ہے۔ اس میں پاؤں ہاتھوں اور انگلیوں کے جوڑے سوج جاتی ہیں
اور ان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر پہلی قسم میں ہمدرد مرہم
متواتر مائش جوڑوں پر ملا جاتا رہے تو مرض کے حملے ٹک
جاتے ہیں اور بیماری مزمن صورت اختیار نہیں کرتی۔ اگر
بدقسمتی سے اس کا موقع باقی نہ رہا ہو اور مزمن ہو چکا ہو تو روزانہ
ہمدرد مرہم دو مرتبہ جوڑوں پر ملنا چاہیے تاکہ جوڑوں کا درخ
ہو جائے اور وہ بے ڈول نہ ہوسے پائیں۔

درد کم (لمبے گو) اور سنگریسی کے درد (سیٹیکا) میں
بھی ہمدرد مرہم اپنا اعجاز دکھائے بغیر نہیں رہتا۔

درد گردہ شدید - سردی لگنے، بادش میں بھیگنے یا
کسی اور وجہ سے دغہ گردے میں درد ہو کر درد پیدا ہو جائے

پیشاب بار بار آنے لگے تو فوراً درد کے مقام پر کچلے ہاتھ سے
ہمدرد مرہم کی مائش کر کے روئی رکھ دینی چاہیے اور جب تک
معتدل طبی امداد میسر نہ ہو یہی عمل جاری رکھنا چاہیے۔ تاکہ
گردوں کی ساخت کا درد آہستہ آہستہ آتر جائے اور درد
بالکل باقی نہ رہے۔

خارش (پروڈراٹیکو) جس وقت بدن میں چھوٹی چھوٹی
پھنسیاں پیدا ہو کر ان میں مچلی پیدا ہونے لگے اور مریض کچلنے
کچلنے بدحواس ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی محوکاریوں پر پورا
بھروسہ کرنا چاہیے۔ پھنسیوں پر نہایت آہستگی سے ہمدرد
مرہم مل دیا لے۔ چند بار کے ملنے سے پھنسیاں، خارش اور ملین
دفع ہو جائے گی۔ عورتوں کو زمانہ حمل میں یا مہواری کی خرابی
سے خارش کی شکایت ہو جائے تو ہمدرد مرہم کا استعمال ضرور
کرنا چاہیے۔ ہمدرد مرہم ہر مقام کی خارش کے لیے مفید ہے
چھوٹے دار کھجلی - اس قسم کی کھجلی بڑی تیزی سے ایک
مریض سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ اس میں بدن میں
جلن پیدا ہو کر پھنسیاں اور چھلے نمایاں ہو جاتے ہیں۔
ہمدرد مرہم چھوٹے دار کھجلی کے باریک اور حیدائی کیرٹے کو
پہلی دوسری مرتبہ کے استعمال ہی سے ہلاک کر دیتا ہے چھوٹے
ہی دنوں میں چھالوں اور پھنسیوں کو آرام ہو جاتا ہے اور ان
میں پیپ یا رطوبت باقی نہیں رہتی۔ کیوں کہ ہمدرد مرہم
پیپ پیدا کرنے والے کیرٹوں کو بھی مار ڈالتا ہے۔

چھانچن - ایک بیماری اس میں بہت چھوٹی چھوٹی شفاف
اور گھٹیا پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن میں درد ملین اور سخت
کھجلی ہوتی ہے اس کی بہت سی قسمیں ہیں، سادہ سرخی مائش،
آبلہ دار، پیپ دار وغیرہ۔ ہمدرد مرہم ان تمام اقسام کا کامیاب
علاج ہے۔ چھانچن کے مقام پر ہمدرد مرہم لگا کر اس پر صاف
کپڑا اور ڈیڑھی روئی رکھ کر باندھ دینا چاہیے۔

لبسہری - یہ ناخن کی بیماری ہے ناخن میں سوزش اور سخت
تخلیف ہوتی ہے۔ ناخن کی جڑ اور اس کے آس پاس سوجن
اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ ناخن کو دبانے سے پیپ نکلا
کرتی ہے۔ یہ بہت ہی خراب بیماری ہے۔ جب اس کی ابتدا کی
علامات پیدا ہوں فوراً ہمدرد مرہم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔
اگر ناخن نکل کر زخم پیدا ہو چکا ہو تو زخم کو باقاعدہ دھو کر ہمدرد
مرہم کی پٹی لگانی چاہیے۔

داد - جہاں داد ہوتا ہے پہلے وہاں چھوٹے چھوٹے

کر کے اس مصیبت سے نجات دلا دیتا ہے صبح کو منہ دھو کر اور رات کو سوتے وقت ہلکے ہاتھ سے منہ پر ملنا چاہیے۔
ہاتھ پیروں اور ہونٹوں کا پھٹنا۔ جاڑوں کے زمانہ میں بچوں کے ہاتھ پیر و ہونٹوں میں کیلینے اور ٹھنڈی ہوا کے اثر سے پھٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم اس شکایت کا مکمل علاج ہے۔ بڑی عمر کے لوگ اور بچے سب اس کے فوائد کو مستفید ہو سکتے ہیں۔

سوجن درم کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ جدید تحقیقات کی رو سے یہ مختلف قسم کے کیڑوں سے پیدا ہوا کرتا ہے خواہ چوٹ اور رگڑ وغیرہ سے بھی درم ہو جایا کرتا ہے۔ درم کی تین قسمیں ہیں:-

- (۱) درم حاد (کیوٹ افلامیشن)
- (۲) درم تحت الحاد (سب کیوٹ افلامیشن)
- (۳) درم مزمن (کروانک افلامیشن)

شدید درم میں مقام ماؤف سرخ اور متورم ہوجاتا ہے ہاتھ لگانے سے گرمی محسوس ہوتی ہے درد ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم تینوں قسموں کے درموں میں اپنا اعجاز دکھاتا ہے۔ ہمدرد مرہم درم پر لگا کر دوی رکھ کر دینی چاہیے۔ اگر صبح وقت پر ہمدرد مرہم کا استعمال کر لیا جائے تو درم میں پیپ پڑنے کے امکانات مفقود ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کو بالکل فنا کر دیتا ہے۔

پھنسی جس دقت کسی جگہ جلن ہو کر سرخ پھنسی نکل آئے جس میں جھلی بھی ہو تو ایک پھاسے پر ہمدرد مرہم لگا کر پھنسی پر رکھ دینا چاہیے اور سے دوی رکھ کر دینی چاہیے اگر پھنسی میں پیپ پڑ جائے تو نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم سے ڈریسنگ کر دینی چاہیے۔ پھنسی میں کوئی غار یا خلا ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی تہی ضرور رکھنی چاہیے۔

شب چراغ (کارٹیکل) یہ جلد اداسی کے بچے کی ساخت میں پھیلنے والی سوزش ہے جسے بڑا دہیل ہی کہنا چاہیے۔ مقام ماؤف کی جلد نہایت سرخ دردناک اور متورم ہوتی ہے۔ درم بڑھتا جاتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ پھر ایک آئندہ سا پیدا ہو کر پھٹ جاتا ہے اور اس کے نیچے متحد دسوراخ دکھائی دینے لگتے ہیں، پتلی پیپ نکلتی ہے، دبانے سے گاڑھی لیں اور رطوبت نکلتی ہے۔ زخم بڑھتا جاتا ہے اور مقام ماؤف پر آتے

سرخی مائل نقطے پیدا ہوتے ہیں جو بعد کو گول چکروں میں بدل جاتے ہیں۔ پھر جلد سرخ ہو کر عمومی خلی لال رنگ کی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ بیماری ایک خاص قسم کے نہایت بڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم اس قسم کے کیڑے مار کر داد کو بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ دن میں چند بار داد پر ہمدرد مرہم لگا کر انگلی سے آہستہ آہستہ جذب کرنا چاہیے۔

چمبیل شروع میں جلد پر گہیں کہیں چھوٹے گلابی رنگ کے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن سے ذرا ذرا سے پرت نکلتے دتو کھلی بھی ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم چمبیل کو بڑھنے سے روک دیتا ہے اور رفتہ رفتہ مرض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔

انفوریال یہ باجہ کی برابر پھنسیاں ہوتی ہیں جن میں جلن یا سرخی نہیں ہوتی۔ ہمدرد مرہم کے لگانے سے پسینہ کی گلیوں اور جلد کے اوپری پرت سے رکھا ہوا پسینہ نکل جاتا ہے اور انفوریال جلد مر جاتی ہیں۔

گرمی والے ان کو لالیاں بھی کہتے ہیں یہ چھوٹی چھوٹی موتیوں کے مانند پھنسیاں ہوتی جو جلد کے اوپری پرت میں پسینہ رُک جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ہمدرد مرہم استعمال سے جلد کے تمام طبقات پر نہایت عمدہ اثر پڑتا ہے۔ یہ ان کے تمام فضلات اور سڑی ہوئی ناکارہ رطوبتوں کو نکال دیتا ہے اس لیے لائیوں کے علاوہ اور بھی سینکڑوں جلدی بیماریوں کے لیے ہمدرد مرہم بھروسے کی دوا ہے۔

مملہ اس مرض میں چھوٹی چھوٹی گول اور گنجان پھنسیاں نکل آتی ہیں جس مقام پر پھنسیاں نکلتے والی ہوتی ہیں، پہلے وہاں گرمی اور ٹپس ہوتی ہے۔ پھر وہ جگہ سرخ ہو کر سوج جاتی ہے اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ درحقیقت یہ ایک قسم کا داد ہے جس میں چھوٹ نہیں ہوتی۔ یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم مملہ کی تینوں اقسام کے لیے بازار کے ہر مرہم پر فوٹیت رکھتا ہے اور ہر گھر میں اس کو بار بار آزمائے دیکھ لیا ہے۔

مہاسہ جوانی میں منہ پر جہاں سے نکل آتے ہیں اور چہرے کو بدرونی بلکہ مہیاک بنا دیتے ہیں۔ بعض عورتیں تو اس مرض کے ہاتھوں تنگ آ جاتی ہیں، درحقیقت یہ مرض

حسن کا گھن

ہے جو عورتوں اور نوجوان مردوں کے چہروں کو بد نما کر دیتا ہے ہمدرد مرہم چکنائی پیدا کرنے والی گلیوں کی رطوبت جاری

زخموں کی طرح ان ہمدرد مرہم لگانا چاہیے۔
تلوار، چھری اور چاقو کا زخم بھی ہمدرد مرہم
لگانے سے بہت جلد بھرجاتا ہے اس کے علاوہ اور جتنے
زخم ہیں سب کے لیے ہمدرد مرہم کا آمد اور بازار کے
ہر مرہم سے بہتر ہے۔

ناصبور اگر دھل کا جوت کسی وجہ سے نہ بھرے تو وہ سکڑ
کر تنگ نی کی طرح ہو جاتا ہے اور اس سے بخوڑا بہت
مواد رستارہتا ہے۔ ہمدرد مرہم کو کسی نہ کسی طرح تنگ نی
تک پہنچنے کا موقع مل جائے پھر وہ ناصبور کو اچھا کر کے
ہی چھوڑتا ہے۔ ممکن ہو تو کپڑے کی جی میں لگا کر ہمدرد مرہم
کو تنگ نی تک پہنچانا چاہیے۔ سوراخ بہت ہی تنگ
ہو تو زیتون یا کھیل کے تیل میں ہمدرد مرہم کو گھول کر بار
بار بار سوراخ میں ٹپکانا چاہیے۔

چوٹ لگنا۔ مکا یا لکڑی لگنے، کوڑیا ریل کی کھڑکی
میں ہاتھ یا انگلی دب جانے اور کچل جانے سے یا ناگ پر
کاڑی کا پیہ پھر جانے کسی قسم کی چوٹ لگ جانے یا وہ عضو
کچل جانے تو بہت جلد ہمدرد مرہم لگا کر اوپر سے برف یا
ٹھنڈے پانی میں بھیجا ہو یا کڑا باندھ لینا چاہیے۔ چوٹ لگنے
اور کچلے جانے یا دب جانے میں ہمدرد مرہم فوراً درد
کو کم کر کے سکون بخشتا ہے، سفر پر روانہ ہوتے اور

ریل میں بیٹھتے وقت

اپنے سامان میں ہمدرد مرہم کی ڈبیہ ہزر دیکھ لینی چاہیے
جو طبی امداد ہم نہ پہنچنے پر بہترین معاون ثابت ہوتی ہے۔
رگڑ لگنا کھلے ہوئے مقام پر نہایت شدید درد ہوتا ہے
جب کوئی جگہ جھل جائے تو اس کو احتیاط سے صاف کر کے
ہمدرد مرہم کا چھایہ رکھ دینا چاہیے۔

موج آجانا جس چوڑ میں موج آتی ہے وہ موج جانا ہے
اور جوڑ میں درد ہوتا ہے، حرکت نہیں دی جاسکتی، چلتے
پھرتے یا

شکار کھیلے وقت

نامہوار مقامات اور پہاڑوں میں گھومتے وقت ہر یا کسی
ادرجوڑ میں موج آجائے اور ہمدرد مرہم کی ڈبیہ جیب
میں ہو تو فوراً ہمدرد مرہم مل کر وہاں یا کسی اور کپڑے کی

سوراخ ہو جاتے ہیں کہ وہ جگہ چھلنی ہو جاتی ہے۔ پہلے زخم
کو نیم کے پانی یا کسی اور داغ نشین اور قابل جراثیم دوا سے
دھو کر ہمدرد مرہم کا چھایہ لگا دینا چاہیے۔ اوپر سے روئی رکھ
کر صاف نعل کی پٹی باندھنا بھی ضروری ہے جو میں گھٹنوں میں
دور تیر اسی طرح ڈر سینک کی جائے تو بہت جلد آرام
ہو جاتا ہے۔

بھوڑا کسی عضو کی ساخت میں پرپ جمع ہو جانے
کو بھوڑا کہتے ہیں، بھوڑے کی چھوڑیں ہوتی ہیں۔ ابتدا میں
عام طور پر مقام ماؤں گرم اور سرخ ہو جاتا ہے۔ درد اور
درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ بھوڑے کو پہلے پلٹس باندھ
کر یا شگاف دے کر بھوڑا چاہیے۔ پھر ہمدرد مرہم سے
ڈر سینک کرنی چاہیے۔

زخم زخم مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ہمدرد مرہم
کا استعمال ہر قسم کے زخم حتیٰ کہ آتشک کے زخم کے لیے بھی
بہت مفید ہے۔ آتشک کے زخموں پر ہمدرد مرہم
لگانے سے فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور آہستہ آہستہ زخم
بھرجا جاتا ہے۔

سست زخم، دردناک زخم، متورم زخم، مٹرن
دار زخم کو بھی ہمدرد مرہم بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ جس
زخم پر بھی ہمدرد مرہم لگایا جائے پہلے اسے نیم کے پانی سے
دھو لینا ضروری ہے۔ پھر عودہ صاف کپڑے پر مرہم لگا کر زخم
پر رکھ دینا چاہیے اور پردی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔
روئی بہت عودہ اور صاف ہونی چاہیے۔ ضرورت ہو تو روئی
کو پہلے پانی میں ڈال کر خوب بال لینا چاہیے۔

اورنگ زہری زخم جسے دہلی، لاہوری اور سرحدی
زخم بھی کہتے ہیں اور جس میں پھر کے کاٹنے کا سانسنا ہوتا ہے
پھر آہستہ آہستہ سرخی جلن اور درد پیدا ہو کر دو تین ہفتہ میں زخم
ہو جاتا ہے۔ زخم کے اوپر سرخ اور اونچے اونچے انگور نظر
آتے ہیں۔ ان انگوروں پر جلد کھڑک آ جاتا ہے۔ مواد جباری
رہتا ہے۔ اس قسم کے زخم میں چھلکا اتر کر پھر پیدا ہو جاتا ہے
اور یہ سلسلہ قائم رہتا ہے لیکن ہمدرد مرہم کے باقاعدہ استعمال
سے اورنگ زہری زخم کو بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

زخم بستر کی جب مریض عرصہ تک بستر پر پڑا رہے اور
اس کی کمر یا گولہوں وغیرہ پر زخم ہو جانے کا اندیشہ ہو تو فوراً
ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر زخم پیدا ہو چکے ہوں تو عام

ہمیشہ ہمدرد ہم کو ساتھ رکھے۔

ہمدرد مرہم آپ کے شہر میں

ہم نے پوری کوشش کر کے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہمدرد مرہم ہر جگہ ملے۔ اس لیے آپ اپنے شہر کے اچھے دوا فروش یا جنرل مرچنٹ کے ہاں سے خریدیے۔ ایک ڈبیہ کی قیمت صرف بارہ آنے ہو۔ اگر کسی وجہ سے آپ کو آپ کے شہر میں ہمدرد مرہم نہ ملے تو کسی دوا فروش کو منگا کر دینے کا مشورہ دیجیے، اگر ایسا انتظام نہ ہو سکے تو براہ راست ہم سے منگوا لیجیے۔

کفایت اگر آپ کو ایک ڈبیہ کی ضرورت ہو تو ہم کا پوسٹ آرڈر (جو ڈاک خانے سے ملتا ہے) بھیج دیجیے۔ اور دو ڈبیہ منگوانے کی صورت میں ایک روپیہ ترہ آنے کا پوسٹ آرڈر یا منی آرڈر بھیج دیجیے۔ دونوں صورتوں میں بیڈ جیٹرڈ پارسل آپ کو بھیج دیا جائے گا۔ وی۔ پی۔ نہ منگوائیے اس میں آپ کے ہر زیادہ خرچ ہوں گے۔ دو ڈبیوں سے زیادہ کی ضرورت ہو تو وی۔ پی۔ منگوائیے۔

شائع کردہ: ہمدرد دوا خانہ، دہلی

پٹی پٹیٹ دینی چاہیے۔ کچھ نہ ہو تو ہمدرد مرہم مل کر جوڑ کوئی ہی تھوڑا دینا چاہیے۔ بد قسمتی سے ہمدرد مرہم پاس نہ ہو تو جو ۳ دیکھو نہ انار میں اور ہمدرد مرہم حاصل ہونے تک عضو کو آرام سے رکھیں۔ ٹھنڈے پانی سے کھجکھوئیں جب ہمدرد مرہم مل جائے تو اسے لگائے میں دیر نہ کریں۔

آگ سے جلنا جلتے ہی ہمدرد مرہم لگا دیا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور جلن رُخ ہو جاتی ہے۔ اگر جلد کا بالائی اور گہرا طبق جل گیا ہو تو ہمدرد مرہم کو کئی دن تک استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلے ہوئے مقام پر نشان باقی نہ رہے اور جلد سکلنے نہ پائے۔ پٹرل، گرم پانی، تیل یا بارود وغیرہ سے جلنے کی صورت میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔

پچھوا اور کھجکھو کا کاٹنا پچھوا، بھڑ، شہد کی کھمی یا کوئی اور کیڑا ڈنک مار دے تو جس قدر جلد ممکن ہو ہمدرد مرہم لگا دینا چاہیے، کالے ہوئے مقام پر ہمدرد مرہم لگائے سے جلن بالکل مٹ جاتی ہے۔

ہمدرد مرہم اور حوادث

میں زہر اور تریاق کا سا تعلق ہے اسے کبھی نہ بھولیے اور

ہمدرد مرہم اور صافی جنوبی ہند میں

تمام جنوبی ہند میں ہم نے صافی اور ہمدرد مرہم کی فروخت کا انتظام کر دیا ہے۔ یہاں کے سول ایجنٹ اور سب ایجنٹوں کے پتے درج ذیل ہیں اور ساتھ ہی جن جن حصوں کے وہ ایجنٹ ہیں اسے واضح کر دیا گیا ہے۔

سول ایجنٹ برائے جنوبی ہند ریاست ہائے دکن
میسرز اورری اینڈ سٹل کیمنٹس ۹۷ بیرون روڈ۔ نئی دہلی
سب ایجنٹس

۵. میسرز گورڈن کمپنی ۳۵ ڈپلکس سٹریٹ پانڈیچری (فرانسیسی ہند)
۶. میسرز کمرشیل ایجنسی ۱۵ اندرا سٹریٹ ٹی اکیو لیم۔ تریچناپلی
۷. میسرز احمد اینڈ کمپنی کنکڑا سکند آباد کین برائے مملکت آصفیہ۔

۱. میسرز نیشنل نرسنگ ہوم۔ ۴۸۴ کیر روڈ میسور برائے میسور، کرگ اور اوٹا گنڈ
۲. میسرز دکن ٹریڈنگ کمپنی۔ ہندو پور
۳. میسرز یونائیٹڈ میڈیکل ہال۔ مولی پٹنم
۴. میسرز ایسٹرن انجینئر۔ شورا نوو برائے سلیم، مدھورا، مدراس و نئی دہلی اور چنگل پٹ

نیا رکند گان، ہمدرد دوا خانہ، دہلی (ہندستان)

ہماری اچنسیاں

ہماری ان ایجنسیوں میں ہماری سب پیٹنٹ ادویہ ہلی کی قیمتوں پر مل سکتی ہیں

- ۱ کان پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ چوراہا مول گنج، نئی سڑک
۲ لکھنؤ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ امین الدولہ پارک
۳ آگرہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ حکیم مہی روڈ
۴ شملہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ لوئر بازار
۵ بڑمان پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ نزد سینما
۶ منونا تھکین۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ دھوبی کی الیا (ضلع عظیم گڑھ)
۷ بنارس۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ دال منڈی
۸ الہ آباد۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ چوک
۹ گونڈ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ بڑا بازار
۱۰ مکران پور۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ ریلوے مارکٹ
۱۱ سیٹاپورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ مخدوم گنج
۱۲ بدایوں۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ چھ سڑک
۱۳ علی گڑھ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ سرائے حکیم
۱۴ میسرٹھ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دوا خانہ۔۔۔۔۔ گذری بازار

(باقی ایجنسیوں کا اعلان آئندہ ماہ کیا جائے گا۔)

انفمائش شرط ہے

یہ نیا مرہم تمام جلدی امراض اور زخموں کا
تیر بھد ف اور عجیب و غریب علاج ہے۔



ہمدرد مرہم ایک صدی پرانے نسخے سے تیار
کیا گیا ہے جسے مغلیہ دور کے اطباء نے ایجاد کیا
تھا۔ ہمدرد جس پھرتی سے درد کو روکتا ہے
سوزش اور درد کو کم کرتا ہے اسے دیکھ کر
آپ دنگ رہ جائیں گے۔ کسی بھی جلدی
تھکف یا زخم پر لگاتے ہی اس کے جراثیم
گلش ماحر اور شیم کو فوراً ہلاک کر دیتے
ہیں۔ ہمدرد کو پکنے اور خون کو زہر آلود ہونے
سے بھی بچاتا ہے۔

آپ کو ہمدرد مرہم ضرور آزمانا چاہیے۔

وقت بی وقت کے لئے ایک ڈیبا اپنے مکان، دفتر

یا کارخانے میں ضرور رکھئے۔ ایک صدی سے زیادہ

عرصے سے جڑی بوٹی سے تیار شدہ یہ مرہم کروڑوں

انسانوں کی تھکف کو سنبھال کر چکا ہے۔ اب یہ ہندوستانی ملکوں

کا خفیہ نسخہ آپ کو نکالیف سے نجات دلانے کیلئے مرہم

کی شکل میں پیش کیا جا رہا ہے۔

ہمدرد دیکھنے کے زخم، جلنے کے زخم، ناسور،

حارش، کھجی اور دواؤ وغیرہ کے لئے اکسیر ہے۔

آپ کیا جانیں کہ کب آپ کو اس کی ضرورت پڑ جائے
ہو جب آپ کو اس کا فوراً علاج نہ کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ دو ڈوبیاں
خرید بیئے ایک گھر کے لئے اور دوسری دفتر یا کارخانے کے لئے۔

ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ لیپو سٹریٹیز دہلی

دھنی خون دوا ستانی کے تیار کرنے والے

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار موصوٰر سالہ

ہمدرد صحت دہلی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلی
جلد ۱۴	فہرست مضامین ماہ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء
<p>۱۔ شادی کرو اور بہت دین جیو</p> <p>۲۔ جراثیم کی خانگی زندگیاں</p> <p>۳۔ خواب اور خواب آور گویاں</p> <p>۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟</p> <p>۵۔ صحت کو تباہ کرنے والی چھوٹی چھوٹی بُری عادتیں</p> <p>۶۔ کوئی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟</p> <p>۷۔ اب بہروں کو قوت سامعہ مل جائے گی۔</p> <p>۸۔ کوئی ازہم، شک پرستی اور طب</p> <p>۹۔ کل شام (افسانہ)</p> <p>۱۰۔ معلومات</p> <p>۱۱۔ سوال و جواب</p>	<p>ڈاکٹر ہیلبرٹ۔ ایل۔ ڈن</p> <p>ادارہ</p> <p>ڈاکٹر جھوڈور۔ ڈی۔ کلپ۔ ایم۔ ڈی</p> <p>ادارہ</p> <p>ادارہ</p> <p>از لوئیس میٹوکس میلر</p> <p>مولانا ممتاز حسین صاحب نگینہ</p> <p>محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی</p> <p>ترجمہ</p> <p>ایڈیٹر</p>

قیمت سالانہ ایک روپیہ قیمت فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر نثر و سلیش سٹیل، پرنس ٹی دہلازہ دہلی میں چھوٹا دفتر ہمدرد صحت کو شائع کیا

شادی کرو اور بہت دن جیو

(ڈاکٹر ہیلبرٹ - ایل - ڈن)

لاٹائی میں شامل ہونے والے تمام ممالک نے دوران جنگ میں اس حقیقت کو اچھی طرح پایا کہ مجرد و غیر شادی شدہ سپاہیوں کی بہ نسبت شادی شدہ و متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی اُن بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن پر انسان کے اخلاقی وجود کی اساس قائم ہے یعنی ان میں غیر شادی شدہ سپاہیوں کے مقابل میں ارادہ کی طاقت، فیصلہ کی قوت، صبر و استقلال کے ساتھ لگاتار کام کرنے کی صلاحیت، معاملہ فہمی و تدبیر کے ساتھ باضابطہ کام کرنے کی قابلیت اور حالات کو سمجھ کر ان کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لینے کی اہمیت کہیں زیادہ پائی جاتی ہے۔ حاصل کلام یہ کہ متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی ان تمام بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن کی بدولت ایک قوم دوسری قوم پر فتح پاتی ہے۔ چنانچہ امریکا میں جنگ کے فوراً ہی بعد سے اس قسم کا لڑ بھر کثرت سے پیدا ہونے لگا ہے جن میں از دو واجی زندگی و متاہل زندگی کے فوائد پر ہر پہلو سے روشنی ڈالی جانے لگی۔ زیر نظر مضمون بھی نشر و اشاعت کے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ اس میں ڈاکٹر ہیلبرٹ نے طبی نقطہ نظر سے متاہل زندگی کے فوائد پر روشنی ڈالی ہے اور امریکا والوں کو بتایا ہے کہ متاہل زندگی گزارنے والوں کے مقابل میں مجرد کی زندگی بسر کرنے والے نہ صرف یہ کہ امراض و حوادث کا زیادہ شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی عمر بھی کم رہ جاتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے ہم اس کے ایک ایک حرف کی تائید کرتے ہیں لیکن ہماری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ ان بنیادی غلط تصورات زندگی کی موجودگی میں جن کے بطن سے ہماری موجودہ تہذیب نے جنم لیا ہے اور جس میں عالمی زندگی (جنسلی لائف) کا تصور مذہبیت کے ابتدائی پہاڑی دور کی یادگار سمجھا جاتا ہے اس قسم کا لڑ بھر کیا حیثیت رکھے گا۔ آپ نظری حیثیت سے لاکھ اس حقیقت پر ایمان لے آئیں لیکن اس غلط بنیاد کا کیا کریں گے جس پر یورپ و امریکا کی پوری عملی زندگی قائم ہو چلا ہو خیال میں تو امریکا میں اس لڑ بھر کا وہی حشر ہو گا جو شراب کے نقصانات و مضر ترسان اثرات پر کروڑوں باؤں کے صرف سے شائع شدہ لڑ بھر کا ہوا تھا۔ اس کا اثر اہل امریکا کی عملی زندگیوں پر بالکل کچھ نہیں پڑا تھا۔ جہاں تک علمی حیثیت سے شراب کے نقصان وہ ہونے کا تعلق تھا کسی امریکن کو اس سے اختلاف تھا لیکن جیسے ہی اس کے نتیجے میں تعزیم شراب کا قانون پاس ہوا تمام ملک کے لیے ایک رات شراب کے بغیر گزارائی دہر ہو گئی۔ اور انھوں نے بہت جلد اپنی عملی زندگی سے یہ ثابت کر دیا کہ امریکا میں اس قسم کے قانون پاس کرنا قطعاً بے سود ہے۔

غیرہ قومیں تو پھر آزاد ہیں۔ اگر وہ ٹھان لیں تو کسی نہ کسی حد تک اپنی غلطیوں کے ازالہ کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ لیکن ہم ہندوستانیوں کا معاملہ بالکل ہی مختلف ہے۔ ہمارے اپنے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے۔ ہمیں اگر کوئی غلط روش پر آگاہی بھی ہو جائے تو ہم اس نقصان کی تلافی کرنے پر مقدریت نہیں رکھتے جو ہماری غلط روش کی بدولت ہم کو پہنچ چکے گا۔ افسوس ہے کہ اس پر بھی ہم نے اپنے لیے یہ فرودی سمجھ لیا ہے کہ جو یورپ و امریکا میں ہو چکا وہ کیسا ہی غلط کیوں نہ ہو، وہی ہم کو بھی کرنا چاہیے۔ وہاں برتھ کنٹرول کا زور تھا تو یہاں بھی بغیر سوچے سمجھے اس کا چرچا ہونے لگا۔ وہاں از دو واجی زندگی کو انسانی فطری زندگی پر ایک ناجائز باہندی سمجھا جانے لگا تو کچھ آوارہ خیال ہمارے ہاں بھی سکاح و از دو واجی زندگی کا مذاق اڑانے لگے۔ معلوم نہیں اس غلام تو دم کا

کیا ہو گا جو زبان سے تو آزادی آزادی بکارتی ہے لیکن نگرانی عملی زندگی میں یورپ کی غلامی میں نہایت تیزی سے جاری ہے۔ ممکن ہے یہ مختصر مضمون اس جہت میں ہمارے لیے سوچنے کی مزید راہیں پیدا کرے اور ہم اپنی زندگیوں کو ان غلامیوں پر لگانے سے باز آجائیں جن پر چل کر آج یورپ و امریکا زبردستی تباہی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔
(ہمدرد صحت)

کی اموات کی تعداد سے بین فیصدی زیادہ ہی رہتی ہے۔
بہر حال یہ حقیقت اپنی جگہ مسلم ہے کہ شادی شدہ غیر شادی شدہ لوگوں کی بہ نسبت لمبی عمروں کو پہنچتے ہیں۔ اور جب تحقیق یہ ہے تو امریکا کی ہر لڑکی کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور جنگ سے واپس آنے والے سپاہیوں سے یا اپنے پسندیدہ مرد یا اپنے منگیتر سے یہ کہنا چاہیے کہ ”پیارے مجھ سے جلد شادی کر لو تاکہ اس سے تمہاری عمر میں اضافہ ہو جائے“ دوسرا جملہ وہ یہ بھی کہہ سکتی ہے کہ ”آؤ ہم تم جلد شادی کر لیں علیحدہ رہنے کے بجائے اگر ہم میاں بیوی کی حیثیت سے یکجا رہیں گے تو ہماری عمریں لمبی ہوں گی اور ہم زیادہ دنوں تک خوشی کی زندگی بسر کر سکیں گے“

اتجہا مجموعی طور پر مردوں کا اوسط زندگی عورتوں کے اوسط زندگی سے کیوں کم ہوتا ہے؟ اس مسئلہ پر بھی نظر غائر ڈالنی چاہیے۔ اس مسئلہ پر میں نے بتنا زیادہ غور کیا ہے میں نے یہ نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ وہ مخصوص اسباب جن کی بنا پر مردوں کی موتیں عورتوں کی نسبت زیادہ واقع ہوتی ہیں یہ ہیں:۔ قلب کی بیماریاں، حادثات، ورم گردہ، نمونیا، دق، ولس، خودکشی، آتشک، التهاب زائدہ، معدے کا زخم، جگر کی بیماری (نشیج الکبد) اور واردات قتل و غارت وغیرہ۔ لیکن اس کے برعکس کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جن کی وجہ سے مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ ہلاک ہوتی ہیں: مثلاً ذیابیطس اور پٹے کی بیماریاں۔ ان کے علاوہ زہلی کی وجہ سے بھی عورتوں کی موتیں واقع ہوتی ہیں۔

بعض بیماریاں ایسی ہیں جو مرد اور عورت دونوں کو یکساں طور پر ہلاک کرتی ہیں۔ مثلاً سرطان، مرگی اور دودھ دل وغیرہ۔ بہر حال ازواجی زندگی میں بھی اگرچہ مردوں اور عورتوں کو ہلاک کرنے والی بیماریاں اپنے تریجی عمل کو قائم رکھتی ہیں تاہم اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ شادی ایک ڈرامائی اثر رکھتی ہے اور حیرت انگیز طریقہ پر ان ہلکے لہر افروغ کی روک تھام اور شرح اموات میں کمی کا باعث ہو جاتی ہے۔ اموات کے مختلف اسباب کی جداگانہ حالتیں ذیل میں درج

اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ بڑھا باپ ”بے وقت“ کہتے ہیں جب لوگوں کی گردن کاٹنے کے لیے اپنی ”دراختی“ کو کھاتا ہو تو شادی شدہ اشخاص پر زیادہ مہربان ہو جاتا ہے اس کے بہت سے اسباب بتائے گئے ہیں۔ اگرچہ اس اہم مسئلہ کے تمام جوابات ہم کو معلوم نہیں ہیں مگر کچھ باتیں معلوم ہو چکی ہیں۔ پچھلے دنوں دلائی متحدہ امریکا کے ”ادارہ مردم شماری“ نے جو اعداد و شمار پیش کئے ہیں ان سے جن حقیقتوں پر روشنی پڑتی ہے وہ مندرجہ ذیل میں:۔
(۱) بیٹے کے معاملہ میں شادی شدہ مردوں اور عورتوں کو زیادہ موافق ماحول نصیب ہوتا ہے۔

(۲) زندگی بھر تمام مختلف عموں میں مجرد اشخاص کی بہ نسبت متبادل اشخاص کی شرح اموات کم ہے۔ یعنی شادی شدہ اشخاص کم مرتے ہیں اور غیر شادی شدہ اشخاص زیادہ مرتے ہیں۔
(۳) بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت مجرد اشخاص خواہ مرد ہوں یا عورت کچھ زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(۴) عموں جو بڑھتی جاتی ہے، بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کے تناسب زندگی دسوت میں ایک عجیب فرق پیدا ہوتا جاتا ہے، یعنی عمر کے پہلے حصے میں بیوہ عورتیں مطلقہ عورتوں کی نسبت زیادہ مرتی ہیں اور عمر کے آخری حصے میں مطلقہ عورتوں کی شرح اموات بیوہ عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔

اموات کی شرح کا یہ فرق ایسا نہیں ہے جسے آسانی سے نظر انداز کر دیا جائے۔ مجموعی طور پر یہ فرق بہت زیادہ ہے۔ بیس برس یا اس سے زیادہ عمر رکھنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں کے مرتے کا تناسب ۱۰۰ اور ۱۲۱ ہے۔ یعنی اگر ایک سو متبادل مرد مرتے ہیں تو ایک سو اکتالیس مجرد ”مرد مرتے ہیں“ کی طرح بیس سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد جو عورتیں مرتی ہیں ان کی موت کا تناسب یہ ہے۔ اکتھدا عورتیں ۱۰۰۔ ناکھندا عورتیں ۱۱۶

مردوں اور عورتوں کی شرح اموات کے فرق کا کچھ سبب یہ بھی ہے کہ عورتوں کو زندگی کے آیم میں مرتے کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس قسم کی اموات کو شمار سے خارج کر دیا جائے تب بھی ناکھندا عورتوں کی اموات کی تعداد اکتھدا عورتوں کی

کی جاتی ہیں:-

قلبی امراض:- قلب کی بیماریوں سے ہر عمر کے شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی شرح اموات غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں سے کم ہے۔ بلوغ اور جوانی کی زندگی میں متاثر لوگوں کی شرح اموات مجرد لوگوں کی شرح اموات کی نصف ہے۔ البتہ زندگی کے آخری حصہ میں یہ فرق اتنا نمایاں نہیں رہتا۔ امراض قلب سے مرنے والوں میں مجرد یا مطلقہ لوگوں کے مقابلہ میں رانڈوں اور رنڈوں کی شرح اموات کسی قدر زیادہ ہے۔

حادثات:- حادثات زیادہ تر مردوں ہی کی موت کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے کہ مرد عام طور پر زیادہ خطرناک قسم کی زندگی بسر کرتے ہیں اور ہوائی سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ حادثات کے باعث عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات دگنی اور بعض ممالک میں تین گنی ہے۔ لیکن ازدواجی زندگی پھر بھی اموات میں تخفیف کر دیتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مرد اور عورت دونوں محتاط رہنے لگتے ہیں اور خطرات سے بچنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ اور مجرد لوگوں کو احتیاط اور حفظ یا تقدم کا خیال کم پیدا ہوتا ہے۔

ورم گردہ:- اس بیماری سے مرنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ لوگوں کی تعداد میں بہت تھوڑا فرق ہے۔ لیکن اس میں بھی بواؤں کی شرح اموات زیادہ پائی گئی ہے۔

نمونیا:- اس بیماری میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات زیادہ پائی گئی ہے۔ اس کا سبب سمجھ میں آتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ شوہر اور بیوی دونوں احتیاط کرتے ہیں اور خود کو امراض کے حملہ سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں، دوسرے یہ کہ بالکل غیر شعوری طور پر بیاں بیوی بھائی ایک دوسرے کو اچانک موسمی تبدیلیوں کے اثرات سے بچنے کی ہر وقت تلقین کرتے رہتے ہیں۔

دق و سل:- ۲۵ سال سے کم عمر کے لوگوں میں دق و سل سے مرنے والے مردوں اور عورتوں کا تناسب ۲ اور ۳ ہے یعنی مرد کم مرتے ہیں اور عورتیں زیادہ مرتی ہیں۔ لیکن ۲۵ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ تناسب الٹا ہو جاتا ہے، یعنی اگر مرؤد مرتے ہیں تو عورت ایک۔

مجرد لوگوں میں متاثر لوگوں کی بہ نسبت دق و سل کے باعث شرح اموات دو گنی یا تین گنی پائی گئی ہے۔ اور اس مرض کے متعلق ایک مہرت انگیز بات یہ ہے کہ فوجان بواؤں اور رنڈوں پر اس کا حملہ ازدواجی زندگی بسر کرنے والے جوڑوں سے تین یا چار گنا

زیادہ ہوتا ہے۔ خودکشی:- خودکشی کے واقعات عورتوں سے زیادہ مردوں میں، اور شادی شدہ لوگوں سے زیادہ غیر شادی شدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ متاثر زندگی کا استحکام اور اس کی ذمہ داریاں، اور اولاد کی محبت وغیرہ خودکشی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹیں ہیں۔ لیکن طلاق کے ذریعے علیحدگی اختیار کرنے والے مردوں اور عورتوں میں خودکشی کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا نفسیاتی سبب ظاہر ہے۔

آتشک:- آتشک کی بیماری عام طور پر عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو دو گنی سے بھی زیادہ تعداد میں ہلاک کرتی ہے، لیکن فوجان کی زمانہ میں دونوں کی شرح اموات تقریباً برابر رہتی ہے۔ ازدواجی زندگی گزارنے والے اس بیماری سے زیادہ تر محفوظ رہتے ہیں۔ اس کا سبب بھی ان کی باہمی دفا داری اور عمل احتیاط میں مضمر ہے۔

التهاب زائدہ:- یہ وہ مرض ہے جس میں زائدہ دودھ نسونج جاتا ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات ۳۳ فی صدی زیادہ ہے۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ مردوں اور عورتوں کی جسمانی ساخت اور ترکیب میں بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ التهاب زائدہ کے باعث شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی اموات کی تعداد میں کوئی نمایاں فرق نہیں ہے۔

معدے کا زخم:- یہ بیماری عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں پچھلے سات گنا زیادہ ہلاک ہے۔ لیکن شادی شدہ مردوں کو یہ مرض اس لیے کم لگتا ہوتا ہے کہ متاثر زندگی میں ان کو مناسب وصحت بخش غذا اور کافی آرام حاصل ہوتا ہے اس کے باعث اموات کا تناسب یہ ہے۔ مجرد لوگ دہتہائی متاثر لوگ ایک تہائی۔

تمشع الکبد یعنی جگر کا موم کی طرح ملائم ہو جانا اطباء کا خیال ہے کہ یہ خطرناک مرض شراب کی کثرت استعمال کو پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے کہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اس مرض سے عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی اموات کی تعداد دو گنی سے بھی زیادہ ہے۔ یہ صورت حال ان مغربی ممالک کی ہے جہاں عورتیں بھی تھوڑی مقدار میں شراب پینے سے باز نہیں آتیں، پھر بھی شادی شدہ لوگوں میں شرح اموات اس لیے کم ہو جاتی ہے کہ مجرد لوگ جلد تھوڑا شراب پیتے ہیں اور متاثر لوگ ایک

شادی کرو اور بہت دن چرو

اسکیم کے ڈھیلے کا باہر نکل آنا :- یہ مرض بھی ایک قسم کا گھینٹکا ہے، جو مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے لیے بائیں گنا زیادہ ہلکا ثابت ہوا ہے۔ لیکن اس سے کھنڈا اور ناکھنڈا لوگوں کی شرح اموات میں کوئی خاص فرق نہیں پایا گیا ہے۔ مرد ہو یا عورت یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ رفتہ رفتہ زیادہ ہلکا ہوتا جاتا ہے۔

سرطان :- ہر عمر میں اور مرد اور عورت دونوں میں اس بیماری سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد متبادل لوگوں کی نسبت مجرد لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ فرق عورتوں کی چھاتی کے سرطان میں اور بھی زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے، اور اس حالت میں مجرد کی زندگی بسر کرنے والی عورتوں کی شرح اموات کھنڈا عورتوں کی بہ نسبت تین گنی زیادہ ہے۔

صرع :- یعنی مرگی مردوں اور عورتوں کو تقریباً برابر کی تعداد میں ہلاک کرتی ہے، مگر شادی شدہ جوڑوں پر کی قدر مہربان رہتی ہے۔

خاص خاص امراض کی مختصر فہرست اب تمام مہنگی اور اعداد و شمار نے اس امر کو ثابت کر دیا کہ شادی شدہ لوگوں کی زندگی اور عمر کی طوالت کے امکانات بہت زیادہ ہیں اور غیر شادی شدہ لوگوں کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اسی لیے یہ کہنا صحیح ہے کہ شادی کرو اور بہت دن چرو۔

تو اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے لگتے ہیں، دوسرے خائفی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کفایت شعاری پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

قتل کے واقعات :- جب انسان خود اپنی نوع کے قتل پر آمادہ ہو جاتا ہے تو یہ بھی کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ مرد کی جنگ جویانہ ذہنیت سے اس کے مقابلہ والے اشخاص یعنی مرد زیادہ اور عورتیں کم ہلاک ہوتی ہیں۔ چونکہ عالم جوائی میں انسانی خون میں جوش اور مزاج میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اس میں عمر میں قتل کے واقعات زیادہ اور اوائل عمر میں کم تر ہوتے ہیں۔ قتل کے باعث شرح اموات شادی شدہ مردوں میں بھی اور عورتوں میں بھی، غیر شادی شدہ لوگوں سے کم ہے، مگر بواؤں اور مطلقہ لوگوں میں یہ وارداتیں نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

ذیابیطس :- ان امراض میں جو مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہلاک کرتے ہیں ذیابیطس سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی ابتدا چالیس برس کی عمر کے لگ بھگ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس کی ہلاکت آفرینی بڑھتی جاتی ہے۔

رہتے کی بیماری :- یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ اپنا قصار بناتی ہے۔ غالباً عورتوں میں اس کی وجہ سے زیادہ موتیں استقرار حمل اور زچگی کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- ۱۔ زائدہ اغور کا پریشین (اسے جواز و عدم جواز پر دلچسپ بحث، واقعات اور مضامین کی روشنی میں)۔ اقبال حسین ایم۔ اے۔
- ۲۔ چونک دموجوات عالم میں اس کی حیثیت)۔ حکیم محمد جن سہوانی
- ۳۔ آپ انسان ہیں یا آئین دان کی چینی۔ بی۔ میک او اسے
- ۴۔ جہا سے۔ اردنگ روجبرس۔ ایم۔ ڈی
- ۵۔ مرگ آفرین گروہ۔ ترجمہ
- ۶۔ جادو کی گولیاں (ایک نہایت دل چسپ افسانہ)۔ کیش چنڈا، ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔
- ۷۔ (افسانہ)۔ کوثر چاند پوری
- ۸۔ معلومات۔ ترجمہ
- ۹۔ ورزشس۔ نایاب الدین صاحب
- ۱۰۔ سوال جواب۔ ایڈیٹر

نوٹ :- آپ کی خط و کتابت خواہ وہ ہمدرد و اخوانہ کے کسی شعبہ سے متعلق ہو، اس میں اپنا خودیاری تبر ضرور لکھ دیجیے۔

جراثیم کی خانگی زندگیاں

پیدا کر کے اس کا ایک ذریعہ اپنے جسم میں اس طرح محفوظ کر لیتے ہیں جیسے ہم کافی مقدار میں شکر کھا کر اپنے جسم میں چربی جمع کرتے ہیں۔ جب ہائڈروجن سلفائیڈ کی کمی ہوتی ہے تو یہ جراثیم گندک کے اس ذریعہ کو کام میں لاتے ہیں۔

دق اور سل کے جراثیم اور ان کے تمام رشتہ دار مرن پر افین پر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ بعض جراثیم پڑو لیم کے مرکبات کو منعم کر لیتے ہیں، اور ایک چھوٹا گردہ ایسا ہے جو کاربولک ایسڈ کو بھی کھا جاتا ہے۔

جہاں تک غذا کی مقدار کا تعلق ہے ایک محتاط اور معتدل اندازہ یہ ہے کہ اپنی ترشہ کے جراثیم ایک گھنٹہ میں خود اپنے جسم کے وزن سے نسبتاً دو گنی مقدار میں شکر استعمال کرتے ہیں، اور یہ سلسلہ شب و روز ہر گھنٹے جاری رہتا ہے۔ ایک عجیب بات یہ ہے کہ جراثیم کی دنیا خواب سے محروم ہے۔ ان کو نیند کبھی نہیں آتی، اور ہم دم یہ حصول غذا میں مصروف رہتے ہیں۔

تخمیری جراثیم اپنے جسمانی وزن سے نصف مقدار میں شکر ہر گھنٹے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض لولینا جراثیم (یوریا بیکٹیریا) ہر گھنٹے میں اپنے جسمانی وزن کی سو گنی مقدار میں "یوریا" (اورانہ دار حل پذیر بولی مرکب) کو تخمیر بھر دیتے ہیں۔ ہمیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تمام جراثیم نہایت حریف اور بسیار خور قسم کے پیش جان دار ہیں، جب تک کہ ہم یہ نہ سمجھ لیں کہ اسحاق کی شرح ایک سطحی مسئلہ ہے۔ مثلاً انسانی جسم میں جو پھیپھڑے ہیں وہ تقریباً ایک انچ کی سطح کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ہمارے جسم کو اوسکین فراہم کرنے کے لیے اتنے رقبہ کی سخت ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر پونڈ وزن کو ۳۰ مربع فٹ درکار ہے۔

اسی طرح ایک پونڈ وزنی جراثیم کو ۳۰۰۰ مربع فٹ درکار ہوں گے۔ لیکن جو شکر ہم کھاتے ہیں اس سے کہیں زیادہ ہم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اپنی ترشہ کے جراثیم شکر کو صرف اپنی ترشہ میں تبدیل کرتے ہیں، اور شکر کے بہت سے حرارے (حرارت کی اکائیاں) تھکوریو (غیر متعلق حالت میں پک رہے ہیں،

ایک مرتبہ ایک باشندہ امریکانے ایک باشندہ چین کا مضحکہ اڑایا تھا کہ وہ سڑے ہوئے انڈے کھاتا ہے۔ چینی نے اس کا انتقام لیا اور یہ جواب دیا کہ اہل امریکا سڑا ہوا دودھ کھاتے ہیں۔ مطلب یہ تھا کہ پیسٹر کھاتے ہیں۔ لیکن وہ چھوٹی اور خوردبینی مخلوق جو بوسیدہ انڈے اور بوسیدہ دودھ پیدا کرتی ہے، اپنے خاندان اور رشتہ داروں میں کچھ ایسے افراد بھی رکھتی ہے جن کی عجیب و غریب اشتہا اور شوق غذا کا متناظر چینی یا امریکی بھی نہیں کر سکتے۔

مثلاً ناسٹریٹ بیکٹیریا (شورہ بنانے والے جراثیم) ہونیا کھا کر زندہ رہتے ہیں۔ شکر اور چینی ان کے لیے باعث ہلاکت ہے۔ وہ امونیائی تھکوں کو اسی طرح اوسکین آمیز کر لیتے ہیں جس طرح ہم اپنی زندگی اور صحت کے لیے شکر اور چربی کو اوسکین آمیز کرتے ہیں۔

زمین میں جراثیم کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جو ہائڈروجن گیس کو منعم کر لیتی ہیں۔ یہ نامی اجسام ہائڈروجن کو دوبارہ جذب کر کے اسے اوسکین آمیز بنا لیتے ہیں۔ یہی ان کا عمل تنفس ہے۔ وہ صرف ہائڈروجن اوسکین کاربن ڈائی آکسائیڈ اور تھوڑے سے محلول فاسفیٹ (فاسفورس کا نمک) اور ناسٹریٹ (شورے کا نمک) جیسی غذاؤں پر زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھاتے ہیں۔ ان کو اور کسی غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جراثیم کی ایک خاص نوع ایسی بھی ہے جو ہائڈروجن کے بجائے صرف ولہ لی گیس استعمال کرتی ہے اور دوسری وہ ہے جو صرف کاربن مونو آکسائیڈ پر زندگی بسر کرتی ہے۔ موخر الذکر افسانوں اور تمام ذوات الہی (دودھ پلانے والے جانوروں) کے لیے سخت ہلکے ہیں۔

سلفر بیکٹیریا کرتی جراثیم کا ایک بہت بڑا گردہ ایسا ہے جو صرف ہائڈروجن سلفائیڈ پر زندگی بسر کرتا ہے۔ یہ سخت بوجھا گیس جو سڑے ہوئے انڈوں کی یاد دلاتی ہے، اور جہاں حیوانی اور نباتاتی مادے سڑے رہتے ہیں وہیں پیدا ہوتی ہے۔ کرتی جراثیم اس گیس کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے ہم شکر کو کام میں لاتے ہیں۔ وہ اسے کامل طور پر اوسکین آمیز بنا لیتے ہیں، اور گندک

جراثیم کی خانگی زندگیاں

سال میں تیرے میں وہ فرد ہیں کے ذریعہ دیکھنے سے بہت سہولت
اگیز معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو سرعت رفتار ہم دیکھتے
ہیں وہ فرد ہیں کے کبھی شیشے کے باعث بہت بڑی ہوتی دکھائی
دیتی ہے۔ مثلاً جو رفتار میں ایک اینچ فی سکند معلوم ہوتی ہے
وہ درحقیقت صرف چار اینچ فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ بہر حال ہم ضللی
طور پر اس سرعت کو یوں معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک برٹوہ خود
اپنی لمبائی کے برابر فاصلہ کتنی دیر میں طے کرتا ہے۔ اس سے
یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ گھوڑے دوڑ کے گھوڑے کے لیے یہ رفتار
تیس میل فی گھنٹہ ہوگی۔

جراثیم کی فرد جراثیم

”بیکٹیریا“ یعنی جراثیم کا تذکرہ عام لوگوں کے ذہن
میں زیادہ تر بیماریوں کا تخیل پیدا کرتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس
کے ہاں یہ بات نہیں ہے۔ بہت سے بیکٹیریا ایسے ہیں جن
کا وجود خود ہماری زندگی و صحت کے لیے ضروری ہے اور بہت
سے ایسے ہیں جو بیماری پیدا نہیں کرتے بلکہ قدرت کی دوسری
خدمات انجام دیتے ہیں۔ اس کی صورت ایک مثال دیکھ لیجئے۔
ولایات متحدہ امریکا میں جراثیم کی جتنی قسمیں پائی گئی ہیں ان
کی تعداد کثیر ہے، مگر ہر ۲۰۰۰۰ قسموں میں ۲۹۹۹۹ قسمیں
بے ضرر یا مفید ہماری زندگی کے لیے ضروری ثابت ہوئی ہیں
اور صرف ایک قسم وہ ہے جسے بیماری کا جرثومہ کہا جاسکتا ہے
یعنی بے ضرر اور مرض آفریں جراثیم کا تناسب ۳۰۰۰۰ میں
ایک ہے۔

اگر اس صورت حال کا مقابلہ بنی نوع انسان سے
کیا جائے تو جراثیم کے جراثیم کا کارڈ کچھ زیادہ غریب ثابت
نہیں ہوگا۔ مثلاً امریکا میں سنہ ۱۹۹۹ء میں آدمیوں کو قتل
کے جرم میں سزا دی گئی تھی یعنی ہر ۱۰۰۰۰ افراد میں ایک شخص
قتل کا مجرم تھا۔ الغرض یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ بنی نوع انسان
کے لیے بیکٹیریا خود انسان سے زیادہ خطرناک نہیں ہیں، کیونکہ
جرثومی امراض سے لوگوں کی کافی تعداد شفا یاب بھی ہو جاتی
ہے، مگر جو شخص قتل کر دیا جاتا ہے وہ پھر زندہ نہیں ہوتا۔

اگر گھاس، پھوس، لکڑیوں اور مردہ جانوروں میں
پائے جانے والے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیا جاسکتا تو یہ تمام
چیزیں کل کر دوسری اشیاء میں تبدیل نہ ہوتیں اور نہ ان کے اجزائے
مکرمیں الگ الگ ہوتے۔ اگر ہر ذرہ ان کی گھاس کبھی پسینہ
نہ ہو تو ایک سو برس میں سوچی ہوئی گھاس کا ڈھیر اتنا

اوشکر کو ہم کھل طور پر جلا ڈالتے ہیں۔ اس طرح ہر آدمی شکر
سے ہم ۴۰ گنا ہمارے حاصل کرتے ہیں۔

جراثیم کا اجتماع :- جب جراثیم کا تذکرہ ہوتا ہے
تو ساتھ ساتھ ان کی کثرت تعداد کا خیال بھی ہمارے ذہن میں آتا ہے
ہم نے معلوم کر لیا ہے کہ گھنے دودھ کے ایک مربع سنٹی میٹر میں ایک
ارب (سوکروٹ) جراثیم اور مٹی کے ایک ریزے میں جو چنے کے برابر
ہو ایک کروڑ جراثیم ہوتے ہیں۔ لیکن عام طور پر فی ”سنٹی میٹر“
ایک ارب سے زیادہ جراثیم نہیں پائے جاتے۔ اب اس کا مقابلہ
شہری آبادی سے کیجیے۔

جس طرح پورے کچھ کیے ہوئے آدے میں جراثیم کا
اجتماع ہوتا ہے، اسی طرح دنیا میں انسانوں کی تعداد بھی زیادہ
ہوتی تو ہر شخص دوسرے شخص سے صرف دس فٹ کے فاصلہ
پر ہوتا، اور وہ اس طرح کہ اس کے دائیں جانب دس فٹ پر
ایک آدمی ہوتا ہے، بائیں جانب دس فٹ پر دوسرا آدمی ہوتا،
آگے دس فٹ پر تیسرا آدمی ہوتا، پیچھے دس فٹ پر چوتھا آدمی ہوتا
اوپر دس فٹ پر پانچواں آدمی اور نیچے بھی دس فٹ پر چھٹا آدمی
ہوتا۔ گویا شش جہات یعنی چھ سمتوں میں ہی صورت ہوتی۔

اسی سے آدمیوں کی بھرمار کا اندازہ کر لیجئے۔ پھر بھی یہ تعداد
کچھ زیادہ نہیں۔ آج بھی بعض بے کڑوں میں یا ہسپتالوں کے وارڈ
میں دو آدمی دس فٹ سے زیادہ فاصلہ پر نہیں رہتے۔ فرق اتنا ہے
کہ یہ فاصلہ صرف دوسو سنتوں میں یعنی داتیں ہوتا ہے، آگے
پیچھے اور اوپر نیچے نہیں ہوتا۔ بعض کاروباری عمارتوں میں یا دفینوں
میں دن کے وقت آدمیوں کی بھیڑ ایک مربع سنٹی میٹر میں جراثیم
کی بھیڑ سے زیادہ ہوتی ہے مگر جراثیم کی چھوٹی جسامت کا اندازہ
آپ اسی سے کر سکتے ہیں کہ اگر ساتھ جراثیم کو پہلو پہلو ایک لائن
میں رکھا جائے، تو اس پوری صف کی لمبائی صرف ایک بال کے
قطر کے برابر ہوگی۔

یہ جہانی ناپ تول صرف ان جراثیم کی ہے جن کو عام قتل
میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن دوسری جماعتوں میں بالخصوص کبھی
جراثیم میں بعض ایسے ہوتے ہیں جن کو مذکورہ بالا جراثیم کے مقابلہ
میں دلیل مصلیٰ سے تشبیہ دی جاسکتی ہے جس جرثومہ کو بیگیٹا
میرا بلیس کہتے ہیں قلم میں ایک بال کی جوتھائی کے برابر ہوتے
ہیں اور جراثیم کی مدور قسموں میں ایک جرثومہ جس کا نام ”بیوفیسیا“
ہے تقریباً نصف بال کا قطر رکھتا ہے۔

جراثیم جس سرعت کے ساتھ حرکت کرتے ہیں، یا کچھ

ایسا ہو جائے گا کہ انسانوں کے لئے چھینے پھرنے اور سیر کرنے کی کوئی گنجائش باقی نہ رہے گی۔ اگر جنگوں کی وہ مردہ پتیاں اور ہنسیاں جو ہر سال زمین پر گر جاتی ہیں سڑنے لگنے سے رہ جائیں، پانی سو برس میں ان کے ڈھیر بلند ترین درختوں سے بھی اونچے ہو جائیں، اور دوسری طرف زمین کی زرخیزی اور نباتات کی روئیدگی بھی ختم ہو جائے، اگر کھاد سڑ کر مٹی میں نہ مل جائے تو دو سو سال کے اندر ہر مویشی خانہ میں اس کے ڈھیر مویشیوں کے سر سے بھی بلند ہو جائیں۔ ضروری تبدیلیوں اور سڑی گئی چیزوں کے غائب ہو جانے کے اس عمل کی پوری ذمہ داری صرف جراثیم پر اور ان کے مشتہ داروں یعنی خیمروں اور پھپھوئیوں پر ہے۔ بعض جراثیم اور پھپھوئیوں کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ دوسرے جراثیم کو اپنے پاس نہیں آنے دیتیں۔ ان سے ایک ایسے نہریلے مادے کا افراز ہوتا ہے جو دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کر دیتا ہے اور ان کی افزائش پس کو روکتا ہے۔ یہی وہ زہ ہے جس سے ماہر طبیوں کے دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ ان زہریلے مادوں کو خاص شکل میں حاصل کر کے کیوں نہ انسانی امراض کے دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کیا جائے۔

پہلے پہل یہ تجویز دو بوس کے ذہن میں آئی تھی جس نے دیکھا تھا کہ مٹی میں پایا جانے والا ایک جرثومہ بعض ایسے مادے پیدا کرتا ہے جو دوسرے جراثیم کے لیے ہتھکنڈا بن جاتا ہے۔ اسی کے کلچر سے گرامی سیڈین نامی ایک مادہ اخذ کیا گیا جو نمونیا اور جراثیم سخی کے دوسرے امراض کے علاج میں امید افزا ثابت ہوا۔ اس کے بعد جلد ہی دوسرے ماہر جراثیم کو خیال آیا کہ اسی طرح کا ایک مادہ پھپھوندی میں بھی پایا جاتا ہے۔ اسی سے مشہور دوا "پنسلین" وجود میں آگئی۔

یہ جو زہریلے مادے خوردبینی اجسام نامی سے بنتے ہیں وہ درحقیقت دفاعی نوعیت کا کام کرتے ہیں۔ یہ نہیں ہوتا کہ جراثیم اپنے مقابل جراثیم کو ہلاک کر کے کھا جائیں لکڑی ایسا ہوتا ہے کہ مقابلہ پر آنے والے جراثیم ہلاک بھی نہیں ہوتے بلکہ صرف مفلوج اور بے ضرر ہو جاتے ہیں۔

الکھل اور بیکٹیریا

الکھل یعنی شراب انسان کی ایجاد نہیں ہے اور نہ انسان شراب تیار کرتا ہے۔ یہ کام مرث تخمیری بیکٹیریا کا ہے جو شراب بناتے ہیں اور یہ جراثیم مرث انسانوں ہی کے

دوست نہیں ہیں، بلکہ وہ ہر اس جاندار کے لیے الکھل بناتے ہیں جو الکھل کو پسند کرتے ہیں۔ اس اعتبار سے بہت سے جانور کو "اندر" کہا جاسکتا ہے۔ بہت سے کیڑے الکھل کے بچہ شائق ہوتے ہیں۔ رات کو اڑنے والے پتنگے جمع کرنے کے لیے سائیں داں کیلے ہوتے پھلوں کی تخمیری کے ذریعہ ان کو لاپٹ دے کر پھانتے ہیں۔ بھڑوں کو بھی الکھل سے عشق ہے۔ مکھیاں بھی اس پر لٹ پڑتی ہیں۔ جانوروں کی نفسیات کے ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ چوہے سادہ پانی میں چار فی صدی الکھل پسند کرتے ہیں مگر اس سے زیادہ قوی محلول کی طرف رجحان نہیں ہوتے۔

اگر پھلوں کو کچل دیا جائے تو ان کے گوندے میں جلد تخمیر شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں خارجی غیر ملاتے کی ضرورت نہیں ہوتی، اس لیے کہ تخمیری بیکٹیریا پیسے سے موجود ہوتے ہیں۔ تمام پھلوں کے چھلکوں میں تخمیری اجزا پائے جاتے ہیں اچھے اور بے عیب انگوروں میں فی دانہ ۱۰۰ سے لیکر ۳۰۰ تک تخمیری غللا ہوتے ہیں اور ان دانوں میں جن پر کوئی بڑا یا چوٹی مار دیتی ہے اور جیس کوئی بھڑا دوسرا کیڑا زخمی کر دیتا ہے ایسے غلایا کی تعداد ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ تک ہو سکتی ہے۔

جب انگور کپکنے لگتے ہیں تو ہر دار کیڑے ان کے دانوں پر اور ہر دار مرث پھرتے ہیں اور ان کو ایسے دانے کی تلاش رہتی ہے جو زخمی ہو چکا ہو اور رس خارج کر رہا ہو انگور کے پافوں میں سب سے زیادہ سرگرمی بھڑوں میں پائی جاتی ہے، مگر انہیں زخمی انگوروں کو تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، وہ خود اپنی نیش سے ان کی نازک جلد کو زخمی کر سکتی ہیں۔ تمام کیڑوں کے پیروں میں مٹی کے بہت باریک ذرات لگے ہوتے ہیں اور مٹی میں بھی میسر موجود ہوتا ہے۔ زخم رسیدہ انگوروں میں خیر غللا بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور الکھل پیدا کرتے ہیں۔ اس الکھل کی بو بڑوں مکھیوں اور دوسرے کیڑوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ یہ کیڑے اس دعوت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اور جب شکم بھر چکر ان انگوروں پر سے اڑ جاتے ہیں تو انہیں پیروں میں ہزاروں تخمیری غللا ساتھ لے جا کر دوسرے دانوں تک پہنچا دیتے ہیں۔

جراثیم سے ایک نئی طبی خدمت

اب حیاتیاتوں کی چانچ اور کشرخ کے سلسلہ میں بہت سے امریکی چوہوں اور کبوتروں اور مندروں وغیرہ کی

جائیں پڑ جاتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بیکٹیریا نے ان جانوروں کی نگہ لے لی ہے، اور جانچ پڑتال کی خدمت کے لیے زیادہ تر انہی کو کام میں لایا جاتا ہے۔ تمام حیاتی نشیبت میں نشوونما کے عناصر ہیں۔ جراثیم کو بھی اپنے نشوونما کے لیے حیاتیاتوں کی ضرورت اسی طرح ہوتی ہے جس طرح بلند تر نامی اجسام مثلاً انسانوں یا حیوانوں کو ہوتی ہے۔ کسی خاص چیز میں کسی خاص حیاتیات کی مقدار معلوم کرنے کے لیے عین چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے (۱) ایک خالص کلچر جس کو اس حیاتیات کی ضرورت ہو (۲) اس حیاتیات کی تھوڑی سی مقدار بالکل خالص شکل میں (۳) کلچر کا ایک دور میانی مادہ جس میں اس حیاتیات کے سوا نشوونما کے تمام دوسرے عناصر موجود ہوں۔

جراثیم کے ذریعہ اس طرح حیاتیات کی جانچ اور قشریح کو "خرد بینی حیاتیاتی" طریقہ کہتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعہ مندرجہ ذیل حیاتیاتوں کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے۔ تھیا مین (ب) (۱) ریبو فلاوین (ب) (۲) ٹکولینک ایسڈ۔ ایڈ پائرودوکسین۔ پینٹو تھینک ایسڈ۔ فولک ایسڈ، اینٹیوٹیل اور بائیوٹین۔ یہ جانچ جانوروں کے ذریعہ پرائے طریقہ پر کی جاتی ہے۔ یہ ہوتی تھی اور اب جراثیم کے ذریعہ مرت ۳۶ نمونوں میں ہوتی ہوئی ہو

نتائج بھی زیادہ صحیح ہوتے ہیں

جراثیم کا "جادو"

۱۸۱۹ء کا واقعہ ہے۔ پیڈوا کے ایک کسان نے دیکھا کہ اس کے پارچ (غذا) پر کچھ سُرخ دھبے ہیں جو خون سے مشابہ ہیں۔ وہ خوف زدہ ہو گیا۔ دوسرے روز بھی یہی واقعہ نمودار ہوا۔ وہ اور بھی زیادہ خوف زدہ ہو کر پادری کے پاس پہنچا۔ پادری نے کلیسا میں جا کر دعائیں کیں مگر کچھ نہ ہوا اور سُرخ دھبوں والا یہ سلسلہ پوری آبادی میں اس طرح بڑھ گیا کہ سب لوگ حیران ہو گئے۔ آخر حکومت نے پیڈوا یونیورسٹی کے پروفیسر اورٹون سمیت کا ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا جس نے کچھ جلد جمد کے بعد معلوم کر لیا کہ یہ سُرخ دھبے ایک قسم کی سما روخی روئیدگی یا پھیپھوندی کے باعث پیدا ہوتے ہیں ان کا نام انہوں نے بیکٹیریم پروڈیگوسم رکھ دیا۔ لیکن اسی طرح کے خون جیسے دھبے اس سے پہلے بھی سلسلہ میں رونما ہوئے تھے اور انہیں یہودیوں کی ساحرانہ سرگرمیوں سے منسوب کر کے عیسائیوں نے بہت سی یہودیوں کو قتل کر دیا تھا

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نکات اور معقول نسخجات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کئے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار الجھنوں اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہو آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے

قیمت ۱۔ صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

پتہ:- ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد قسیم الدین صاحب، ناظم طب البحوث، ریو۔ بی

خواب خواب کو لیاں

(از ڈاکٹر حفیظ دور - جی بکلیپ - ایم - ڈی)

جسم اور دماغ دونوں کا حصہ ہوا کرتا ہے۔ جب جسم تھک جاتا ہے اور دماغ سکون محسوس کرتا ہے تو ہمیں نیند آجاتی ہے۔ لیکن اس دور تمدن میں جو مشینوں کے ذریعے انسانی محنت کے عنصر کو کم کرتا ہے اکثر جسم میں اتنی کافی عضوی تھکن نہیں ہوتی کہ آسانی سے نیند آجائے۔ چونکہ کام کوٹے کے تمام اوقات میں دماغ بہت چاق و چوبند بلکہ کسا اور تنہا ہوتا رہتا ہے اور مہمہ اور اعصاب کی طرف حرکت کی لہریں مسلسل طور پر بھجنا رہتا ہے، اس لیے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ہم وہ دماغی سکون جلد حاصل نہیں کر سکتے جس کے بغیر نیند کا طاری ہو جانا ممکن نہیں ہوتا۔ جدید طرز معاشرت کی ایک مبالغہ آمیز مثال اس کاٹنے والے یا پیا نو بجانے والے شخص میں دیکھی جاسکتی ہے جو ہر رات کو سونے سے پہلے ایک خواب اور گولی کھا لیتا ہے اور بر صبح کو کسی اور دوا کی گولی کھا کر بستر سے اٹھتا ہے تاکہ اس کے اعضاء اچھی طرح بیدار اور متحرک ہو جائیں۔

بے خوابی کے اسباب

مرض بے خوابی کے جو اسباب عام طور پر پائے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-
(۱) غیر ریفش شدہ دماغی اور جذباتی "آؤٹ ریش"۔ تشویش، غم، فکر، اندیشہ، اندرونی کاوش وغیرہ اسی ایک چیز کے مختلف نام ہیں۔ اکثر ہمیں یہ معلوم رہتا ہے کہ کیا چیز میں پریشان کر رہی ہے اور نیند کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ ہمیں اس کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ ہر طبیب کے پاس چند ایسے مریض بھی آتے ہیں جو پورے خلوص کے ساتھ کہتے ہیں کہ انہیں کوئی فکر و تشویش نہیں ہے پھر بھی وہ نیند سے محروم رہتے ہیں، لیکن حالات کا تجزیہ صاف طور پر ظاہر کر دیتا ہے کہ وہ کسی اندرونی یا تحت شعور دماغی آؤٹ ریش میں مبتلا ہیں۔

جب یہ خلل مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے اور طویل

بے خوابی، یعنی نیند نہ آنے کی بیماری جسے انگریزی طب میں انسومینیا کہتے ہیں کبھی کبھی نرس یا مزوروں یا ان لوگوں کو جو اپنی جسمانی محنت سے اپنا ذریعہ معاش حاصل کرتے ہیں لاتی ہے۔ یہ مرض ایسے لوگوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ سرت ان لوگوں کا مسئلہ ہے جو اپنی عقل و ذہانت سے روزی حاصل کرتے ہیں، مثلاً دماغی کام کرتے ہیں، لکھتے پڑھتے ہیں، کوئی علمی پیشہ کرتے ہیں یا آرٹسٹ ہوتے ہیں۔ یہ دونوں حقیقتیں ایک بہت ہی اہم جتنی افسانہ کہتی ہیں، لیکن اس افسانے میں مشغول ہونے سے پیسے یہ ضرور ہے کہ مختصر الفاظ میں "نیند" کا مضویاتی عمل بحال یا نیند حقیقت میں موقوف ہے اس چھوٹے سے رقبہ پر دماغ کے زیرین حصہ میں مبداء اعصاب کے نیچے واقع ہے اور جو باقی تھلا مس رحمت مبداء اعصاب کہتے ہیں۔ اگر اس حصے میں کوئی رسول یا زخم یا دوسرا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو نیند کی صورت دلوغیت بدل جاتی ہے۔ ایک محقق نے چند بتیوں کے دماغ کے اس حصے کے نیچے جہاں سے اعصاب باہر نکلتے ہیں، برقی مورچے لگا دیئے تھے۔ پھر جب وہ بجلی کا کرنٹ جاری کر دیتا تھا بتیاں فوراً سو جاتی تھیں۔

دماغ کا یہ علاقہ مسلسل طور پر ان بیخبات سے چھوٹا جاتا رہتا ہے جو رنج دماغی مرکز، اور عضلات اور جسم کے دوسرے اعضاء کی طرف سے آتے ہیں۔ جب رنج دماغ کی طرف سے بیخبات کی آمد کم ہو جاتی ہے اور بہت دیر سے بڑ جاتی ہے، یا عضلات کی طرف سے تھکاوٹ اور خستگی کے بیخبات آتے گتے ہیں تو نیند کا مرکز رات کے لیے اپنا فیصلہ نہ کرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن جب دوسری قسم کے بیخبات آتے گتے ہیں، مثلاً کاؤن کی سمت سے غیر معمولی صدائیں یا اعضاء کی طرف سے درد کی غریب، یا مٹانے کے بھر جانے کے باعث اخراج بول کی ضرورت کے اشارے پہنچتے ہیں تو مبداء اعصاب کا حصہ زیرین پھر کام کرنے لگتا ہے اور ہم بیدار ہو جاتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہے کہ نیند طاری کرنے کے عمل میں

حالت نوم پر کیا، اثر موتا ہے اس کے متعلق کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ سب کو معلوم ہے کہ تیز و تداؤزوں سے میند خواب ہوتی ہے، مگر بہت لوگ یہ نہیں جانتے کہ کوئی شخص اگر مخصوص قسم کی صداؤں کا عادی ہو گیا ہے تو ان صداؤں کا یکا یک بند ہو جانا بھی بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ ریلوے کے جس ملازم کو ریل گاڑیوں کی گھڑ گھڑا بہت ہی میں اچھی نیند آتی ہے۔ اسے اگر یکا یک کسی خاموش ماحول میں رکھ دیا جائے تو وہ پُر سکون نیند سے محروم ہو جائے گا۔ شہر کے مستقل باشندوں کو پہلے پہل دیہات کی خاموشی پریشان کرتی ہے اگر کوئی بھکی میند والا آدمی سڑنے کی ٹھک ٹھک کی آوازوں میں سوئے کا عادی ہو تو گھڑی کی آواز کے رکتے ہی اس کی نیند میں خلل واقع ہوگا۔ الغرض اس امر کا تعلق زیادہ عادت سے ہے۔

۵۔ اوواؤں اور مٹشی چیزوں کا اثر: بہت سے لوگ جو مرض بے خوابی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ سمجھتے ہیں کہ بعض دواؤں یا نشہ آور و نشاط انگیز چیزیں کس حد تک اس حالت کی ذمہ دار ہیں۔ بعض آدمی جو اپنے متعلق اس نتیجہ کو جانتے بھی نہیں، چار، تھوہ یا دوسرے مشروبات میں پائے جانے والے کافین "زہاتی" قلعوی بڑے سے طبعاً بہت متاثر ہوتے ہیں، کافین ایک ہیجان انگیز چیز ہے جو غشائے دماغ سے مبداء اعصاب تک حرکتوں کا ایک بہاؤ جاری رکھتی ہے۔ اکثر اشخاص جو پامیا تھوہ کے عادی ہو جاتے ہیں کافین کے اس ہیجان آفرین اثر پر رفتہ رفتہ غالب آجاتے۔ لیکن وہ لوگ جو اس کی کافی برداشت کبھی نہیں حاصل کرتے، ان کے لیے کافین ایک ایسا مخدر بنا رہتا ہے جو میند میں خلل انداز ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے اس کے سوا کوئی پکار نہیں ہے کہ چار یا تھوہ ترک کر دیں۔

اکھل یعنی شراب کے اثرات مختلف ہوتے ہیں، شراب کی زیادہ مقدار بالآخر انسان کو بے ہوش کر دیتی ہے اس لیے ہم اسے قدرتی اور پُر سکون نیند سمجھ نہیں سکتے۔ دوسری طرف اس کی مختصر مقدار کا ہیجان آفرین اثر ہوتا ہے کہ چپے والے کو بیدار یا نیم بیدار کی حالت میں رکھتی ہے، اس لیے اکھل پہر حال میند سے لیے مضر ہے۔ بعض دواؤں جو سوئے کے عمل کے ذریعے یا تنفس کے عمل کے ذریعے ناک وغیرہ کے اندر داخل کی جاتی

ہیں ان میں سے بعض تو اس کی مشکل کی ایک پہنچ کے لیے تحقیق و تنقیس کا نفسیاتی طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے اور مخصوص طب دماغی سے مدد لینی پڑتی ہے۔ پھر بھی یہ ضروری ہے کہ مریض اپنی صحت بانی کے لیے فوراً تعادیل پیش کرے۔ کیوں کہ طبیعت بہ تو نہیں کر سکتا کہ کسی غلط یا بے جوڑ تسادی کی حقیقت کو تبدیل کر دے یا کسی کا بیٹا اگر بہت دور ہے تو اسے واپس بلا دے، یا اگر رے ہوئے اندوہناک واقعات کو از سر نو درست کر دے۔

۲۔ عضوی یا فلتی بیماریاں: بعض مریضیاتی حالتیں بھی بے خوابی کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں چند بیماریاں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ مثلاً غده در قیر کا شدت عمل جس سے گلیکوس پیدا ہوتا ہے، عضوی ٹینج، ورم دماغ، خون کا بڑھا ہوا باؤ، نقص ہضم، قلب اور اعصاب کے تنفس کی بیماریاں بعض متعدی امراض مثلاً انفلوئنزا، ٹائیفائیڈ، بخاریا، دوسل وغیرہ۔ لیکن اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ بعض بیماریوں کے متعلق مریض کو جو فکر و تشویش ہوتی ہے وہ خود مرض سے بھی زیادہ بے خوابی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالتوں میں یہ ضرور ہوتا ہے کہ نفسیاتی انداز سے بیماری کو تسلیم کر لیا جائے اور صبر و تحمل کے ساتھ جھیننے کی کوشش کی جائے اس سے بے خوابی کی شکایت دور کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

۳۔ اندرونی ہیجان یا حد سے زیادہ ابھری ہوئی طبعی تحریر: بروہ شخص جو کاموں میں بہت مصروف رہتا ہے۔ یہ جانتا ہے کہ تنہا اندہ گھری واپس آنا اور پھر بھی نیند کا نہ آنا اس قدر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا سبب یہ ہے کہ دماغی سرگرمیوں کی وہ لہریں جو کام کے اوقات میں نکلتی رہتی ہیں فوراً بجھ جاتی ہیں جاسکتیں۔ ہمارا دماغی یا عصبی نظام کوئی پانی کا نل نہیں ہے کہ جب چاہا تو ٹھی گھا کر پانی نکال لیا اور جب چاہا بند کر دیا۔ اسی لیے ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ شدید دماغی ہیجان کی سطح سے نیچے اترنے میں ہیں کچھ دیر لگے گی۔ اس حالت میں ہمارا عمل یہ ہونا چاہیے کہ بدن کو خوب ڈھیل کر کے آرام کریں یہاں تک کہ دماغ کو سکون حاصل ہو اور نیند رفتہ رفتہ خود بخود ہی ہو جائے۔ بلکہ تقریبی مطالعہ خواب اور موسیقی، یا مدھم سڑوں میں ریل بانی گانوں کی صدائیں وغیرہ بھی اس مقصد میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

۴۔ بیرونی ہیجان آفرین عناصر: شور و غل کا

ہر عقل مند ماں بچے کے لئے

نورسٹال

گھر میں کھستی ہو

کیونکہ یہ واپچوں کے ہر مرض کیلئے مفید ہے
بدامنی، دستوں کا آنا قبض، بچوں کا
نزہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں
اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔
یہ دو جدید سائنسی فک اصولوں پر تیار
کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء اولے
گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست
بناتے ہیں۔ مفصل پرچہ ترکیب دوا کے
ساتھ ہے۔ قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ
کے لیے کافی ہے۔ صرف آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ لیسبورٹیریز، دہلی

ہیں وہ بھی نیند میں غفلت اندازہ نہ ہوتی ہیں۔ پیلا ڈونا دوا در
دیگی نہیں دیکھو کا اثر بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

یہ تو ظاہر ہے کہ ہم سب لوگ شمسی زندگی کے سببان
آخرین عناصر کو ترک کر کے ہمیشہ دیہات کی خاموش و پرسکون
فضاؤں میں نہیں رہ سکتے اس لیے جس شخص کو کبھی کبھی بے
خوابی سے دوچار ہونا پڑتا ہے اس کو اعتدال و توازن کا احساس
پیدا کرنا چاہیے اور بہت زیادہ گھبرا کر مزید سبب بیداریوں
کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ یہ خیال کہ بہت سے دوسرے لوگ
بھی اسی کشتی میں سوار ہیں، بعض حالات میں دماغی سکون پیدا
کر سکتا ہے۔

نیند لانے کے لیے بعض لوگ سوتے وقت تھوڑا سا
گرم پانی یا کوئی اور گرم مشروب پی لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں
کہ جب کوئی گرم سیال معدے میں پہنچتا ہے تو خون کی شریانوں
میں ایک ہلکا سا داخلی پیلا ڈونا پیدا کر دیتا ہے۔ اور اس حد تک
یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ لیکن یہ سکون آخر میں اثر دیر پا نہیں ہوتا۔
جو لوگ بیٹھے بیٹھے دماغی کام کرتے ہیں ان کے لیے
ایک مفید عمل یہ ہے کہ معتدل مقدار میں ورزش کیا کریں۔
کچھ آدمی یہ غلط فہمی کرتے ہیں کہ دفین میں دن بھر کام کرنے کے
بعد وہ اس قدر تھکے ماندے ہوتے ہیں کہ ورزش کرنے کو ذرا بھی
دل نہیں چاہتا۔ اس کا جواب صرف ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ
"کوئٹھ کر کے دیکھیے جب تھکنی دماغی قسم کی ہوگی تو کبھی
ورزش کے بعد ضرور عافیت کا احساس پیدا ہوگا اور آسانی
سے نیند آئے گی، لیکن یہ خیال رہے کہ سونے سے پہلے کبھی
کوئی سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کا اثر سکون آخر میں
نہیں ہوگا بلکہ سببِ اذیت ہوگا۔

نیند لانے کی جو چند سادہ اور آسان ترکیبیں ادھر بتائی
گئی ہیں، یہ ان لوگوں کے لیے ہیں جن پر کبھی کبھی معمولی قسم کی
بے خوابی کا حملہ ہوتا ہے۔ ایک تو ہر حالت میں یہ صورتیں لے لیا
ہیں ہوتیں۔ دوسرے جو لوگ حقیقت میں بیمار ہیں اور مرض
بے خوابی ان کا ہیچما نہیں چھوڑتا ان کا پہلا اور اہم ترین فرض
یہ ہے کہ اپنے معالج کے پاس باتیں اور طبی مشورہ طلب کریں

خط و کتابت کے وقت خریداری نہ فرما کر حوالہ دیا کیجیے
ناکہ تفصیل ارشاد میں تاخیر نہ ہو۔

ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ہر شخص کو اس بات کا تجربہ ہوا ہو گا کہ اس کا مزاج بہت دنوں تک یکساں اور ہموار رہتا رہتا۔ کبھی اس کی طبیعت میں جوش اور اٹنگ کی لہریں پیدا ہوتی ہیں، اور کبھی بدولی اور اضمحلال اپنا گھر بن لیتے ہیں۔ اندر میں مزاج میں وقتاً فوقتاً تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور طبیعت اپنا رنگ بدلتی رہتی ہے۔ اس سوال کا جواب امریکا میں ایک جدید سلسلہ تحقیقات سے دینے کی کوشش کی گئی ہے، اور مضمون میں مرثیہ نشیب و فراز کے اسباب و حالات پر روشنی ہی نہیں ڈالی گئی بلکہ یہ بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں پر جذباتی دورے پڑتے ہیں وہ ان کو کس طرح اپنے لیے کام آہ بنا سکتے ہیں۔ (پھر دسمت)

۱۰۰

نہیں ہو سکا ہے۔ پورے ستر سال سے امریکا کے ایک ماہر طبیب اور سائنس دان ڈاکٹر رکن فورڈی، ہر کسی جو پشوانیہ یونیورسٹی کے شعبہ ریسرچ سے منسلک ہیں اس نظریہ کی اپنے تجربات کے ذریعہ جانچ رہے تھے اور انسانی جذبات کی بندی و پستی یعنی ارتقاع و انحطاط کا مطالعہ کر رہے تھے۔ اور اب وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ طبیعتوں کے انبساط و انقباض یعنی جوش اور اندازگی کے دورے ایک دوسرے کے بعد نہایت باقاعدہ اور منظم طریقہ پر اور معین وقفوں پر اس طرح آتے ہیں جیسے سمندر کی موجوں میں جوار بھٹاتا آتا ہے۔ ہر دو فی حالات فرحت و افسردگی کے ان منظم دوروں یا عرصہ گردش میں مرثیہ تھوڑی سی تعبیل یا تاخیر پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے طبعی اضمحلال کے ایام میں پہنچ چکے ہیں تو خوشی کی خبر آپ کے مزاج میں ایک مختصر اور عارضی فرحت پیدا کر دیں گی اور ان کا اثر جلد ہی زائل ہو جائے گا۔ دوسری طرف اگر آپ ایام ارتقاع و انبساط میں ہیں تو بڑی غم کی خبر آپ کے مزاج میں ایک عارضی افسردگی پیدا کر دیں گی جو دیر پا نہیں ہوگی اور بہت جلد آپ کے مزاج میں پھر وہی پہلی سی بلندی عود کر آئے گی۔ ان ہی ایام کے باقاعدہ اور بالترتیب آنے ہانے کا نام "انسانی جذباتی دورہ" رکھا گیا ہے جو عام طور پر ۳۳ روز میں عود کرتا ہے اور اس مدت کے گزرنے پر آپ پھر خود کو اسی حالت میں پائیں گے جس میں آپ ۳۳ روز پہلے تھے۔

طبعی یا جذباتی مدوجز کے ان "دوروں" کو دریافت

موت سے ماہرین نصیحت کو یہ معلوم ہے اور آپ کو بھی اپنے تجربات سے معلوم ہے کہ مختلف مواقع پر یا مختلف دنوں میں ایک ہی قسم کی چیزوں کا رد عمل لوگوں پر مختلف ہوا کرتا ہے، مثلاً ایک روز کسی دفتر کا افسر خوش مزاج رہتا ہے، اپنے ماتحتوں کے ساتھ ہر بات اور اخلاق سے پیش آتا ہے، اس کے سر میز یا ٹائپسٹ کی غلطیاں اسے پریشان نہیں کرتیں اور پھر دوسرے دن ایسے آتے ہیں کہ اس افسر کا مزاج بالکل بدلا ہوا ہوتا ہے، وہ کاموں میں انتہائی سختی کرتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے آج تمام کھڑکوں کا سرکہ ٹ کر رکھ دیا گیا۔ ہر ماں بھی اس بات کو جانتی ہے کہ بعض روز اس کے بچے بہت فرماں بردار اور محبت بھرے ہوتے ہیں اور بعض روز ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان پر بھوت موار ہو گیا ہے۔ شادی شدہ عورت کو بھی ہے کہ کبھی صبح کو اس کا شوہر غسل خانے میں گیت گارے یا اور کبھی وہ بالکل خاموش اور افسردہ دل ہے۔

طبیعت کا یہ نشیب و فراز ایسی معمولی چیزیں ہیں جو روزانہ ہمارے سامنے آتی ہیں اور ہمارے تسلیم کر لیا ہے کہ ناگوار واقعات اور غم انگیز حادثات یا نشیب اور بدولی پیدا کرتے ہیں اور اچھی خبریں یا نفع و کامیابی کی باتیں ہمارے مزاج کو مسرور کر کے آسمان تک پہنچا دیتی ہیں۔ غالباً کوئی ایسا شخص نہیں ہے جس کو اس عام نظریہ کا یقین نہ ہو۔

مگر اب جدید تحقیقاتی سائنس ہم سے یہ کہنا چاہتی ہے کہ یہ نظریہ غلط ہے اور اجمہ تجربات کی روشنی میں صحیح ثابت

جذبات میں مدد دیکھی نہیں ہوتا۔ وہ کہتا تھا کہ میں ہمیشہ مسرور رہتا ہوں۔ لیکن ڈاکٹر ہر سی کے نقشے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ تقریباً ہر پانچویں ہفتے میں وہ اپنے اصرارِ اعلیٰ کے سلوک پر نکتہ پستی کرتا تھا اپنے ساتھیوں سے ہنسی مذاق کرنا ترک کر دیتا تھا۔ اور کسی سے بات چیت کرنا پسند نہیں کرتا تھا۔

ایک عجیب بات یہ تھی کہ جن لوگوں پر ڈاکٹر ہر سی کے تجربات جاری تھے وہ خود اپنے اندر کسی تبدیلی کا اثر ان نہیں کرتے تھے بلکہ سب کے سب یہ محسوس کرتے تھے کہ ہر دینی حالات و واقعات ہی اس تبدیلی کا باعث ہوتے ہیں۔ فرحت و انسا کے اسباب ان کی سمجھ میں بہت کم آتے تھے۔ لیکن کلفت و افسردگی کے فوری اسباب ان کے سامنے ہوتے تھے۔ مثلاً رات کو اچھی نیند نہیں آتی تھی یا محسوس غراب ہے یا کسی کی بیوی سے جھگڑا ہو گیا ہے۔

اب ڈاکٹر ہر سی کو اس مسئلے پر کہ ہماری طبیعتوں میں مدد جز کیوں پیدا ہوتا ہے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس لیے خود انھوں نے اپنے مزاج کی تبدیلی کے متعلق تحقیقات شروع کر دی۔ اس دوران میں انھوں نے جلد ہی یہ معلوم کر لیا کہ ایام انقباض و پست دلی میں وہ زیادہ نکتہ پس اور زیادہ جڑ پڑے ہو جاتے ہیں۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اس سے انھوں نے یہ اندیشہ بنائی کہ ایامِ فرت میں وہ صرت ریسرچ کا کام کریں گے اور ان کاموں کو ترک کر دیں گے جن میں زیادہ عزم و ہمت کی ضرورت ہے۔ اور طبعی ابھار اور بلندی کے آیام میں وہ طبی مشورے یا کچھ دینے کا کام کریں گے۔

اس کے بعد انھوں نے اپنے اندرونی وظائف و افعال کی ایک طویل چھان بین شروع کی تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ان جذباتی تبدیلیوں کے عضویاتی اسباب کیا ہیں۔ اب ڈاکٹر ہر سی نے اپنی تحقیقات میں فیلاڈلفیا کے طبی ہسپتال کے ماہر افرازات عدوی ڈاکٹر ہائیکل جے۔ مینٹ کو بھی شریک کیا۔ اور ایک سال سے بھی زیادہ مدت تک ہر ہفتہ ان سے اپنے غدودی اور عضویاتی افعال کا مسلسل معائنہ کراتے رہے۔ اس دورِ بعد ڈاکٹر ہر سی نے یہ معلوم کیا کہ ان کے غدودِ رقیہ اور دوسرے غدود، اور جگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے افعال ہر ہفتہ نمایاں طور پر کچھ نہ کچھ جڑ پڑتے

کا افسانہ دل چسپ ہے۔ سیکشن ۱۲ میں ڈاکٹر ہر سی ریلوے کارخانوں میں کام کرنے والے کارمگروں اور مزدوروں کے بہترین حالات کا کردگی معلوم کرنے کے لیے ریسرچ میں مصروف تھے۔ وہ ہر مزدور میں چار مرتبہ ۲۵ مزدوروں کے کام اور حالاتِ صحت کا جائزہ لیتے تھے اور اس سلسلے میں انھوں نے چند معلوماتی چارٹ بنا رکھے تھے جن میں وہ ان مزدوروں کی کہی ہوئی باتیں، اور کام کرنے کے انداز اور جسمانی حالتیں اور دماغی کیفیات درج کرتے جاتے تھے۔

اس کام کو انھوں نے ایک سال سے زیادہ مدت تک جاری رکھا اور اس مدت کے اختتام پر وہ یہ دیکھ کر بہت حیرت زدہ ہوئے کہ تمام کے تمام نقشے ایک خاص قسم کے باقاعدہ نمونے یا سانچے میں ڈھلے ہوئے ہیں۔ ہر مزدور کے اوقات کار کردگی کی ہر معین مدت کے اندر ایک ہفتہ ایسا ہوتا تھا جس میں اس کی طبیعت پست و افسردہ اور اس کی کارگزاری کی تعداد کم ہو جاتی تھی۔ اور باقی وقتوں میں اس کے کاموں کی رفتار اچھی، مستحکم اور یکساں ہوتی تھی یعنی صبحی نشیب کے ہر دو نقطوں کے درمیان ایک مدت ایسی تھی جس میں نسبتاً زیادہ جوش اور طبعی فراز پیدا ہو جاتا تھا چند مثالیں ملاحظہ کیجئے۔ کارخانے کے ایک مشینی حادثہ میں ایک شخص کا بازو کٹ گیا۔ یہ واقعہ ایسے وقت میں ہوا جب کہ اس شخص کی طبیعت کے ”چڑھاؤ“ کا زمانہ تھا۔ وہ ہسپتال میں داخلہ کے ابتدائی چند ہفتوں تک اپنی اسی حالت پر کبھی راضی اور خوش رہا۔ اس نے اپنے منہ سے یہ الفاظ کہے، کبھی کوئی اچھا آدمی بری حالت میں نہیں رہ سکتا لیکن ہے مجھے اس سے بہتر کام مل جائے۔

حقیقت میں اس کا ارادہ اس کی مرضی کے مطابق کامیاب ہوا۔ کام پر واپس آنے کے بعد اُسے پھر اُنز (انگراں) کا عہدہ دیا گیا۔ اس کی تنخواہ اور اختیارات میں بہت بڑا اضافہ ہو گیا۔ لیکن اس وقت تک اس کے طبعی افعال کے آیام آچکے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ خوشی اور فخر محسوس کرنے کے بجائے وہ اتنا افسردہ و بددل رہنے لگا کہ اس نے ایک خوب صورت عورت سے جو اس کی بیوی بننے والی تھی محبت کا رشتہ توڑ دیا اور یہ بھی کہا کہ اس عورت کو اس سے بہت افسوس ہو گا لیکن میں مجبور ہوں۔

ایک سن رسیدہ کارمگر کو یہ دعوے تھا کہ اس کے

لہا ہوتا جا رہا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ دس سال پہلے کی نسبت اس وقفے میں تین روز کا اضافہ ہو گیا ہے۔ یعنی اب یہ دور کسی قدر دیر سے آتے ہیں۔

مردوں اور عورتوں کے جذباتی دوروں کی طوالت میں کوئی خاص فرق نہیں معلوم ہوتا۔ لیکن عورتوں میں ان کے ایام حیض کے باعث جو خود بھی طبعی مد و جزر پیدا کرتے ہیں، ان دوروں کے نتائج میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً ان کے ایام حیض کا جذباتی نشیب، ان کے بنیادی جذباتی دور کے نشیب کے ساتھ ساتھ یا بیک وقت آ جاتا ہے تو غیر معمولی افسردگی، مصیبت اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ کا عقیدہ ہے کہ زندگی میں تھکڑے کی بنیاد زیادہ تر ایسے ہی وقفوں میں پڑتی ہیں یہاں تک کہ بعض بدترین حالات میں علیحدگی تک کی نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اب ہر شخص سمجھ سکتا ہے کہ یہ جدید طبی دریافتیں اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ ذاتی طور پر ان دریافتوں سے کچھ مفید کام بھی لیے جاسکتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ اگر اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کریں گے کہ آپ کی افسردگی اور طبعی اضمحلال بھی زندگی کا ایک ضروری اور قدرتی عنصر ہے اور اس مختصر سے موسم خزاں کے بعد زیادہ امید افزا اور مسرت خیز موسم بہار کے چند طویل اور یہ لطف پہنچنے آنے والے ہیں، تو آپ عارضی بے دلی یا اتفاقی غم انگیز واقعہ کے وقت کبھی ہلکی کو اپنے پاس نہ آنے دیں گے۔

دوسرا طریقہ اس دریافت سے فائدہ اٹھانے کا یہ ہے کہ آپ اپنے جذباتی دوروں کی روش معلوم کر لیں یعنی ان کی آمد و رفت کا ایک نقشہ سانبالیں۔ اس سے آپ کو یہ آسانی ہوگی کہ آپ اپنے مزاج کے اتار چڑھاؤ کے وقفوں کے متعلق صحیح تو قعات قائم کر سکیں گے۔ یہ اس طرح ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ جس روز بلا سبب کوئی غیر معمولی بد دلی یا افسردگی یا طبعی اضمحلال محسوس کرنے لگیں تو اس روز جنسری پر ایک نشان لگا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذاتی افعال کے ایک گہرے مطالعہ کے ذریعہ سبب کچھ معلوم ہو جائے گا۔ پستی کے ایام کی صحیح تاریخیں بندی کے ایام کی تاریخوں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے معین کی

رہتے ہیں۔ اور خون کے شریں جسیوں کی تعداد اور صفرا کی مقدار پیدا نش میں بھی ایک ایسا فرق ہوتا ہے جو کسی خاص خاصہ و توازن اور ضبط و منوریت کے تحت میں ہے۔ مثلاً غدہ درقیہ کی رطوبتوں کا اعزاز جو واحد عنصر کی حیثیت سے دوسرے عناصر سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اس جذباتی دورے کے ایک خاص توازن کو قائم کرتا ہے۔ اور پستی سے بندہ کی تک ایک گول سفر کرتا ہوا تقریباً چار اور پانچ ہفتوں میں پھر اپنی جگہ پر آ جاتا ہے۔ ان حالات کو دیکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ نے یہ مشترک فیصلہ کیا کہ تمام عناصر کے مجموعی عمل سے جذباتی ارتعاج و انحطاط کا جو معمولی دور قائم ہوتا ہے اس کی مدت ۳۳ روز سے ۳۶ روز تک ہے

بنیادی طور پر یہ جذباتی دور شامل ہے ایک طرف انرجی یعنی قوائے عمل کی پیدائش، تعمیر اور ذخیرہ اندوزی پر اور دوسری طرف اس انرجی کے خرچ، اخراج اور استعمال پر۔ لیکن انرجی کی پیدائش اور استعمال برابر طور پر متوازی عمل نہیں ہوتے۔ پہلے ہم رفتہ رفتہ استعمال سے زیادہ انرجی کی مقدار جمع کر لیتے ہیں۔ اس سے ہم میں ایک بہتری یا ہیود کا احساس پیدا ہوتا ہے، اور ہم زیادہ پرجوش اور سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس سرگرمی کے باعث پھر انرجی خربہ ہونی شروع ہوتی ہے اور ہمارا جسمانی نظام جس قدر قوائے عمل پیدا کرتا ہے اس سے زیادہ ہم استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ فاضل انرجی کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے اور ایک رد عمل کی صورت پیدا ہوتی ہے اسی سے ہم ٹھکن، افسردگی اور حوصلہ کی کمی محسوس کرنے لگتے ہیں اور کبھی کبھی یہ تبدیلی بہت تیزی سے آتی ہے۔

اس تحقیقات کے سلسلے میں بہت سے مزید لوگوں کو مشاہدہ میں رکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ اس نتیجے پہنچے ہیں کہ ۳۳ روز کے معمولی دور میں جو کمی یا بیشی ہوتی ہے اس کا سبب غدہ درقیہ کا غیر معمولی عمل ہے اگر آپ ۳۳ غدہ درقیہ کی سرگرمی بہت تیز اور شدید ہوگی تو آپ کا دورہ ۳۳ روز کے بجائے تین ہفتوں ہی میں پڑنے لگے گا۔ اور اگر آپ کے غدہ درقیہ میں سستی اور افزائش پیداوار کی کمی ہے تو آپ کے دورے کی دہائی کی مدت طویل ہو جائیگی۔ ڈاکٹر ہرسی نے یہ بات دیکھی ہے کہ جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان کے "جذباتی دوروں کا" وقفہ زیادہ

صحت کو تباہ کرنے والی چھوٹی بری عادتیں

ان حالات سے پیدا ہونے والے نقصان کا اندازہ ان لوگوں کو بہ آسانی ہو سکتا ہے جو کسی ہنگامی واقعہ سے متاثر ہو کر ایک سرایتی اور پریشانی کے عالم میں بہت تیزی سے غذا کھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت حالت یہ ہوتی ہے کہ لقموں کو نگلنے کے لئے لعاب دہن کی کافی مقدار نہیں ملتی اور ذلی افسردگی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے کے بعد معدے پر گرائی ہو جاتی ہے، اور معدہ ازیت و کرب میں مبتلا ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ وہ سوسائٹی میں مل جل کر نہیں رہ سکتا۔ اور اس کے کاموں میں بھی رکاوٹ ہونے لگتی ہے۔

بعض لوگوں کی عادت تو ایسی ہوتی ہے کہ کبھی کبھی نہیں بلکہ ہر وقت نملین و بد دل ہی رہتے ہیں۔ غم و رنج ہی ان کی فطرتِ ثانیہ بن جاتے ہیں اور وہ پاس انگیز خیالات کے سوا اور کوئی بات دل میں لاتے ہی نہیں۔ وہ ہر وقت یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کوئی آفت یا مصیبت آنے والی ہے۔ ان خیالات سے ان کے صرف اعضائے ہضم ہی نہیں بلکہ ان کی پوری ہستی متاثر ہو جاتی رہتی ہے۔ کیا یہ بہ زار درج بہتر نہ ہو گا کہ ایسے لوگ فکر و تشویش کو ترک کر کے اچھے اچھے اور دل خوش کن خیالات سے اپنے دماغ کو چکر کریں تاکہ ہاضمہ سیالوں کے افرازات کم نہ ہوں اور اندرونی افرازات پر مفید اثر پڑتا رہے۔ خوف و ہراس اور غیظ و غضب کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ غدودِ رطوبتیں بات برکتِ خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ حرکتِ قلب کو بہت تیز کر دیتی ہیں اور کبھی کبھی خون کے دباؤ کو بہت بڑھا دیتی ہیں۔

ماہرِ طبیبوں اور ساتیوں والوں کو اکثر اس امر کا موقع ملا ہے کہ انسانی معدے کے اندرونی استر میں خوش یا غم و خوف یا غصہ کے رد عمل کا مشاہدہ کریں۔ ایک مثالی واقعہ اس کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہو گا۔ ایک شخص چار سال سے ایک خاص مکان کو اپنی بود و باش کے لیے حاصل کرنا چاہتا تھا اور اسے اپنے حصولِ مستعد کفین

انسان کی عادتوں کی تعبیر و تشکیل اس کے پیدا ہونے کے وقت ہی متروک ہو جاتی ہے، اور پھر پوری زندگی تک جاری رہتی ہے۔ جو جوں یہ عادتیں ذہنی جاتی ہیں، مضبوط و مستحکم بنی جاتی ہیں، یہاں تک کہ ان کا ترک کرنا ناممکن یا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اچھی اور بُری دونوں قسم کی عادتیں اسی کلیہ کے تحت میں ہیں۔ اس لیے اگر بُری عادتوں کی طرف اچھی عادتیں بھی بن سکتی ہیں، اور عاصم کی جاسکتی ہیں تو کیوں نہ بُری عادتوں کے بنانے سے گریز کیا جائے اور اچھی عادتیں ڈالی جائیں؟

اچھی اور بُری عادتیں کیا ہیں؟ جہاں تک انسان کی جسمانی صحت کا تعلق ہے اس کا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ اچھی عادتیں وہ ہیں جو ہمیں زیادہ مکمل زیادہ تن درست اور زیادہ مسرت انگیز زندگی بسر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور بُری عادتیں وہ ہیں جو اس مقصد کے حصول کی راہ میں رکاوٹیں ڈالتی ہیں۔ اس مضمون کا تعلق صرف ان بُری عادتوں سے ہے جو صحت و زندگی کو تباہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ہم ان کے مریخی اور اشیائی پہلوؤں پر بحث کریں گے اور قیمتی مشورے دیں گے۔

بُری جذباتی عادتیں

یہ مطلب ہے کہ بُری عادتیں ہمارے دماغ ہی سے ہمارے خیالات کی شکل میں شروع ہوتی ہیں۔ ایک مثل مشہور ہے کہ انسان جیسا خیال کرتا ہے ویسا ہی بنتا ہے۔ افسردگی کے خیالات سے افعالِ ہسانی میں بھی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ انسان کا معدہ سب سے زیادہ حساس اعضا میں سے ہے۔ اس لیے عصبیت، اشتعال پذیری، غم و غصہ، تار یک خیالات اور مایوسی کے جذبات وغیرہ قوتِ ہاضمہ کو خراب کر دیتے ہیں۔ غم و غصہ ایسی چیز ہے جس سے نجات حاصل کر لینا حضرت حافظ شیرازی کے خیالات میں آبِ حیات حاصل کرنے کے برابر ہے کیا خوب فرماتے ہیں۔

دوش مارا ز غم و غشتہ بنی تر داند
و نہ درین خلعت شب آبِ میا تم داند

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی سید کا جراثیم بچھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اگلے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندر فی جنتے بابا میلان خون کے شکار ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا فیرا زہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تنہا و آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو جسم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنگی کی حالت میں رہتے ہیں۔ ناپسندیدہ خیال کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پرسکون ہو کر اپنے اندرونی و بیرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک متقلب تناؤ والا ذہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرمانبردار ہوتے ہیں۔ فکر مند شخص کو چاہیے کہ اپنے چھپنے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیے اور فکر درد و کدو سے دور کر دینا چاہیے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنے کام سے بے حد ناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں متعاقباً حاصل کرنے کی کوشش کرے گا تو یہ خیالی تھکیت بھی

دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ناپسندیدہ کام میں یا پیاو یا تار یا دوسرے ساز موسیقی پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ان کی آنکھیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے، اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے دنوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدائی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کام کا اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام ہر ایک کی قدر ہے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں "شدت و عجلت" کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بڑی عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "ازجی" یعنی قوت کار کردگی ضائع کر دیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی ازجی کا پہلے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے ممکن نہیں ہوتی۔ وہ ممکن جو نا توانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو ادائ عمر ہی میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پکھا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ ہر بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی منزل

بھی لے کر رہتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتی۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تن درست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لذت دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں اضم سہیل مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا پچلا معہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلدغالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استعمال میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں مضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے وہیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھالیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈیجری بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا بھی دوسری غذا کے باعث بد ہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلدغالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرائی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخہ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پریکٹ غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پر تکلف شکلوں میں وہ ایسی غذاؤں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور حرارے "بھی میل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا انہیں ملتے جن کی حیاتیاتوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذاؤں میں منتخب کریں۔ انہی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ لیجوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزاء، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ حیاتیاتیں اور معدنی اجزاء جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ضروری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بڑی عادتوں کو چھوڑ دیئے کا مستحکم ارادہ کریں گے۔

چاہے، قبوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی غشائی استروں میں سوزش و التهاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تبا کو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تبا کو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک لشاب کو سکڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انہی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خوردبینی جسامت رکھتی ہیں اور ہاضمہ سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو مگر بے سبب دوا خوری کا عادی ہونا اور پیٹ کو مخزن الادویہ بنالینا بھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو ہنس میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور ملین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا انہوہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا بھان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ صیب اس ردعمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کے اپنی آنتوں کے استر کو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشا ط آغیز اور معوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں، بڑے اور غیر مضمینی ملک اجزائی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی انہی بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر ہی خواب آور گولیاں کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے ہی سلسلہ کئی کئی ہسپتالوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین زبوری کامندہ پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کو متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں۔

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطلبانے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندر جتنے جا بجا سیلان خون کے فضا ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا فیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

شدید تناسل اور آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناسل اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو ہم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنگی کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پرسکون ہو کر اپنے اندرونی دیردنی احسا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک متعل تनावل و اندوختن کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی۔

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع فرمان بردار ہوتے ہیں۔ فکر مند شخص کو چاہیے کہ اپنے کھینچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیے اور فکر و تردد کو دل سے دور کر دینا چاہیے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تनावل پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو چھین کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنے کام سے مدناگوار گزرے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مقادمت حاصل کرنے کی کوشش کرے گا تو یہ خیالی تھلیف بھی

دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ٹاپ رائٹر مشین یا پیالو یا تار یا دوسرے ساز موسیقی پر اتار رکھتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے، اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پاتے جاتے ہیں جن کا کام ابتدا ہی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں ٹکیاں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بڑا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ٹھوڑا ٹھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیے اور درمیان میں مدت میں اعضاء اور دماغ کے تनावل کو دور کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں شدت و عجلت کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کارکردگی ضائع کر دیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی انرجی کا پہلے سے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ ممکن ہوتا تو انی اور سب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو اداس عربی میں پرجاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پر کھانا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم تک نہیں

چاہ، تہوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے کام اعضاء کے اندرونی نقاشی استروں میں سوزش و التهاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت منفرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انجی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خرد بینی جسامت کوئی ہیں اور ہضم پتالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

دوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو، مگر بے سبب دوا خوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو مخزن الادویہ بنالینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو بنفس میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مسہل اور نیتین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مسہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں اکٹھم سا بجان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ صیب اس رد عمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مسہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کے اپنی آنتوں کے اسٹرکو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشا طائفہ اور مقوی دوا میں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں، بڑے اور غیر مسمیٰ ملک ہذا کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی انجی بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے بوجھے بغیر ہی خواب آور دوا لیاں لگھتے رہتے ہیں اور یہ تسمیہ سلسلہ کتنی کتنی ہینوز ملک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین ایڈی کا منہ چھو پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کو متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و اعمال میں تبدیلی پیدا کریں اور بہتر

بھی لے کر رہیں ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتی۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ جن دوست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لمبا دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضاء ہضم میں ہضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چونکہ معدے کا پچلا معدہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے اضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور اصل استعمال میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے جیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھاؤں کے درمیان کچھ کھالیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی دھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث ہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرائی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخہ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس دیگر مختلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پر مختلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور حرارے بھی میل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا انہیں ملتے جن کی حیاتیات اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذا میں منتخب کریں۔ انجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ نیبون کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزاء، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ میاں میں اور معدنی اجزاء جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ضروری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بڑی عادتوں کو چھوڑ دیئے گا مستحکم ارادہ کریجیے +

عورتوں کا صفحہ کون سی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟

گرا می میں سچائی مغمم ہے، غور کیجئے کہ اس کا کیا سبب ہے کہ اکثر لڑکیاں اپنی شادی کے دن سب سے زیادہ حسین معلوم ہوتی ہیں؟ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس فطری حسن و دلکشی کا تعلق ان کی ظاہری آرایش سے نہیں ہے بلکہ اندرونی احساسات و صورت و خوش دلی سے ہے۔

ہم جن معنی میں حسن کو پیش کر رہے ہیں اس اعتبار سے کوئی عورت اس وقت تک حسین نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ اپنی تمام ترجمانی اور ذہنی قوتوں کا نشوونما نہ حاصل کرے۔ اپنی تن و رستی و توانائی کے تمام امکانات کو ترقی نہ دے، اپنی ذات میں پوری خود اعتمادی پیدا نہ کرے، اور زندگی کے تمام شعبوں میں اپنے جسم و دماغ کو ہم آہنگ نہ بنائے۔ انسان کے چہرے کو اس کے دل کا مظہر کہا گیا ہے۔ اسی طرح عورت کے جسم کو بھی اس کی اندرونی صحت و سکون کا مظہر ہونا چاہیے۔

اس جدید زمانے میں کچھ عورتیں ایسی بھی ہیں جو فلم ایکٹریسوں کو حسن و دلکشی کا معیار سمجھتی ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ نگار خانوں کا روپ ساز یا جھیس بنانے والا ماہر عورت کی تراش و خراش میں اپنی بناوٹ اور تصنع بھرتیائے ہے کہ اس کا قدرتی حسن اور فطری فہود خال ختم ہو جاتا ہے اور وہ صرف پردہ تصویر کی ایک شخصیت بن کر رہ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں کیلی فورنیا کے ایک مشہور ڈاکٹر نے کیا خوب کہا ہے کہ فلمی نگار خانوں کے صنعت گر تو مزہ میسوں کو حاصل کر کے ان کو لین کے ڈبوں میں بند کر کے فروخت کرنے والے پر خامیوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ کوئی آدمی شاداب و خوش رنگ سیب کے مقابلے میں سیب کے تربہ کو پسند نہیں کرے گا۔ آج کل بالی وڈ و حسن کا مرکز سمجھا جاتا ہے، لیکن وہاں تو ایسی حیثیت بنائی جاتی ہے جو صرف سجادات کا کام دے سکے۔ ہم تو حقیقی حسن اسے کہتے ہیں جس میں مصوّر نظرت کی قلم کاری اور کامل صحت و تن و رستی کی شاعری موزوں ہوں۔ جو مصنوعی آرائشوں کا محتاج نہ ہو اور جس کے موزوں اور تن و رست جسم پر دل رپے کا لباس خود بہ خود

لغات میں حسن کی جو تعریف لکھی ہے اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ خوب صورت یا حسین وہی شخص ہے جس کو دیکھ کر بھاری قوت ندر کہ یا ہمارے احساسات میں سترت یا خوش گواری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ حقیقت میں ظاہری حسن ایک نسبی یا اضافی چیز ہے جو دیکھنے والے کے ذوق نظر پر موقوف ہے۔ یہ متل بہت پُرانی ہے کہ ”لیلا ما جہم جہنوں باید دید“ اسی کو ایک شاعر لول کہتا ہے۔

تماشہ دیکھ پھرانوں کی آنکھوں سے پراناں کا ٹیکسیر کہتا ہے کہ چاہنے والے کی نگاہ ایک عیشی میں حسن و خوبی کا پتہ لگاتی ہے۔ لیکن اس نظریاتی فلسفہ سے قطع نظر حسن بجائے خود بھی ایک چیز ہے جو سب کی نگاہوں کے لیے ایک کشش و باؤ بیت رکھتا ہے۔ بعض عورتیں زیادہ بناؤ سنگار کرتی ہیں، بعض سادگی کو پسند کرتی ہیں، لیکن عام طور پر ایک ہم ترین حقیقت اس سلسلے میں نظر انداز کر دی جاتی ہے، اور وہ یہ ہے کہ حسن اور جسمانی صحت لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ اور وہ تناسب اعضا، وہ خوب صورتی، وہ قدرتی دلکشی، وہ خوش اطواری اور چال و دھال جو نگاہوں کو خوش گوار معلوم ہوتی ہے صرف صحت ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔

عام طور پر عورتوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں جو دیکھی جاتی ہیں۔ ایک تو وہ قسم ہے جسے آپ ”تصویر“ یا ”تماشہ“ کہہ سکتے ہیں، اور جس کا حسن اگر وہ حسن کہا جاسکے، صرف مصنوعی آرائش اور بناؤ سنگار کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دیکھنے والا اس حسن کو بھی دیکھتا ہے، مگر صرف نظارہ کی حد تک، وہ اس کی موجودگی میں خود کو غیر مطمئن اور بے آرام پاتا ہے۔ دوسرا حسن وہ ہے جو قدرتی ہوتا ہے اور جس میں صحت و تن و رستی کی اندرونی چمک دمک پائی جاتی ہے، اور جن کے اطوار میں یکسوئی اور خود اعتمادی جھلکتی ہے۔

ایک فلسفی کا قول ہے کہ حقیقی حسن باطن کی طرف سے ظاہر ہوتا ہے۔ دراصل یہی تن و رست، مسرور اور مطمئن باطن ہے جو ایک خوب صورت اور دلکش ظاہر کا باعث ہوتا ہے۔ ویسے تو یہ ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے

ہزار روپے کا لباس معلوم ہونے لگے۔ ایسے ہی پاکیزہ اور صحت مند و جامہ زیب قدرتی حسن سے متاثر ہو کر ایک ایرانی شاعر کہتا ہے۔

ایک تباہیت کہ شائستہ اندام تو نیست

یعنی ساری دنیا میں کوئی ایک جامہ بھی ایسا نہیں ہے جو تیرے جسم پر زیب نہ دیتا ہو۔ اگر آپ نے دنیا کے بڑے بڑے مصوّد کے شاہکار دیکھے ہوں گے تو آپ نے ان میں ایک بات ضرور پائی ہوگی اور وہ یہ ہے کہ اچھا فن کا ہمیشہ قدرتی تہ بندگی اور فطری انداز و اسے حسن کو مصنوعی زور دینے پر ترجیح دیتا ہے، اور اس کی تصویروں میں جس چیز کا سب سے زیادہ خیال رکھا جاتا ہے۔ وہ تن درستی، شادابی اور جسمانی توازن ہے۔

بعض یورپین اور امریکن رسالوں میں تصویروں کے ذریعہ عورتوں کو جدید ترین فیشنوں کا نمونہ بنا کر دکھایا جاتا ہے۔ یہ وہ تجارتی طریقہ ہے جس سے کبھی متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ ان ممالک میں ایسی مخصوص عورتیں ہوتی ہیں جو "فیشن" کو پیشہ کے طور پر اختیار کرتی ہیں اور طرح طرح کے فوٹو کھینچ کر لباس ساز کمپنیوں اور مشہور رسالوں کو بھیجتی ہیں، جہاں سے انھیں بڑی بڑی رقمیں ملتی ہیں۔ لیکن اس "خدمت" کے لیے ان عورتوں کو اپنی قدرتی دل کشی اپنے ہاتھوں تباہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ سادگی کو مٹاتی ہیں، تصنع اور بناوٹ کو بڑھاتی ہیں۔ اپنے رخساروں کو اندر کی طرف چسکاتی ہیں، اپنے اعضا میں نئے نئے زائید قلم کر کے ان کے قدرتی تناسب کو بگاڑتی ہیں اور گھگھو ہوں میں مصنوعی طرز و انداز بھر کر اپنی شخصیت کو ختم کرتی ہیں اور فیشن بل اشتہاری لباسوں کو اپنی ہستی سے بھی زیادہ نمایاں کرنا چاہتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ حقیقی حسن کو ان چیزوں سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہو سکتا۔

عورت کو سمجھنا چاہیے کہ بہت زیادہ بیش قیمت اور نفیس و پُر زرب لباس پہن لینے سے وہ کپڑوں کی انگلی تو بن سکتی ہے مگر حسین نہیں کہی جا سکتی۔ حسن تو اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے جب صحت و تن درستی بھی حاصل ہو۔ اس کی فطرت، اس کی سرشت، اس کے طبع اور مزاج میں ہم آہنگی ہو۔ اس کے جسم سے اندرونی صحت و توانائی کی کرنیں پھوٹ رہی ہوں۔ اور اس کے پاک و صاف دل کی فضا باری و لوگوں کو متاثر کر رہی ہو۔

بعض عورتوں میں بلکہ زیادہ تر عورتوں میں دوسری عورتوں کی تقلید کرنے کا بے انتہا شوق پایا جاتا ہے۔ وہ لباس اور چال ڈھال اور ذاتی آرائش میں بھی نقل و تتبع کو ضروری خیال کرتے ہیں، مثلاً اگر کوئی دوسری عورت ایک خاص وضع سے اپنے بالوں کو سنوارتی ہے اور یہ ترکیب اس دیکھنے والی عورت کی نظر میں "خوب صورت" معلوم ہوتی ہے، تو وہ بھی جیٹ اسی طرح اپنے بال بنانے شروع کر دیتی ہے۔ یہ طریقہ قطعاً غلط ہے۔ ہر عورت کو خود یہ جاننا چاہیے کہ بالوں کو کس طرح سے بنانا اسکو لب و دیتا ہے، اور اس کی مجموعی جسمانی ساخت سے مناسب پیدا کرتا ہے۔ اسی طرے وضع لباس کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور کسی کی نقل اتارنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس سے "انفرادیت" ختم ہو جاتی ہے۔

حسن کوئی ایسی مختص یا مستثنیٰ چیز نہیں ہے جس میں سب عورتیں شریک نہ ہو سکیں، بجز اس عورت کے جس میں کوئی غیر معمولی پیدا نشی عضوی نقص موجود ہو۔ تقریباً تمام عورتیں خوب صورت اور دل کش بننے کی امکانی صلاحیت رکھتی ہیں، بشرطیکہ وہ سمجھ لیں کہ حسن کا اصلی راز تن درستی میں ہے اگر کوئی عورت ایسی شخصیت رکھتی ہے جو توجہ کو منعطف کر سکے، تو یہ ضروری نہیں ہے کہ خوب صورت ہونے کے لیے اس کے حسن کے تمام اجزاء مکمل ہونے چاہئیں اور اس کے چہرے پر بے ناک نقشے، انداز و ادا، رنگ روپ اور وضع قطع میں جال ہی جال بہ درجہ اتم و مکمل موجود ہو۔ اگر اس کے ضد و غالب اور شکل و صورت، اور عضوی تناسب و تشکیل میں ایک دو چیزیں بھی دل کش ہوں تو خوش سیلتگی کے ذریعے ان ہی بنیادوں پر حسن کی پوری عمارت تعمیر کی جا سکتی ہے۔

سب سے پہلے عورت کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ کس قبل سے تعلق رکھتی ہیں، کن خصوصیات کی حامل ہیں کس وضع قطع میں اور کس پس منظر اور ماحول میں ان کی دل کشی نمایاں ہو سکتی ہے، نیز یہ کہ کن حالات میں ان کو سب سے زیادہ اطمینان اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے۔ بعض عورت کی خوب صورتی کے اجزاء یہ ہیں۔ اچھی صحت کی توانائی، خون صالح کی رنگ آفرینی، نرم آواز، اچھی چال ڈھال، فضا ہار شخصیت، اچھی زبان و آدینک سیرت، مضبوط کردار۔ پوری خود اعتمادی اور قدرتی دل کشی۔

ابہروں کو قوتِ سماع مل جائے گی!

از نوٹس میڈیکل سائینس
نقلِ ساعت یا گراں گوشی دو قسم کی ہوتی ہے۔ کچھ بہرے تو ایسے ہوتے ہیں جو معمولی درجہ کی آواز تو نہیں سنتے مگر بہت بلند آواز سن لیتے ہیں۔ اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جن کو نہ پیٹ بہرا کہتے ہیں۔ ایسے قوتِ سماع سے قطعاً محروم ہوتے ہیں اور کچھ بھی نہیں سنتے لیکن بہر بہرا، خواہ وہ کسی قسم کا ہو اس دنیا میں ایک خاص قسم کی "تنبہائی" اور دنیا سے گفت و شنید سے "علیحدگی" محسوس کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسے ایریشن کا ذکر کیا گیا ہے جو بہرے بن کے علاج کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور سائنسی نمک عملِ جراحی کا ایک نازک ترین کارنامہ ہے۔ اسی لیے یہ مضمون ایک نوجوان عورت کے کان پر عملِ جراحی کے دل چسپ نتیجے سے شروع ہوتا ہے۔ (ہمدرد محنت)

امریکا میں ایک دو نہیں بلکہ دو ہزار بہروں پر کچا چکا ہے اور ان تمام بلیوں کو کافی مدت تک اس لیے بنی نگہانی میں رکھ لیا ہے کہ ماسٹرن کو اس ایریشن کی مستقل افادیت پر شبہ تھا اور ان کو دس امریکائی نہیں تھا کہ مریضوں کی نئی قوتِ سماع بہت دنوں تک برقرار رہے گی۔

اس سلسلے میں جو سب سے زیادہ ضروری کام ہے وہ صرف یہ نہیں ہے کہ کانوں کی کھڑکیوں دی جاؤ۔ گزشتہ سال امریکن اکاڈمی آف انٹرنیٹل لوجی انڈیپنڈنٹ لوجی ڈائریکٹور علمِ چشم و علمِ جراحیات نے کان میں سوراخ کھدوانے کے اس عمل کا اور اس کے دور رس نتائج کا بہت گہرا مطالعہ کیا تھا ایک محقق اس سلسلے میں لکھتا ہے: "چھ سال پہلے میرا عقیدہ یہ تھا کہ کان کے اندرونی پردے میں سوراخ کھدوانے کا عمل اگرچہ ایک دل چسپ ڈرامائی آخر رکھتا ہے۔ مگر کسی مستقل فائدے کا حامل نہیں ہے، اور پھر نقلِ ساعت کا مرض عود کر آ سکتا ہے۔ پچھلے دنوں میں نے ایسے مریضوں کو دیکھا ہے جو ایریشن سے پہلے بہرے تھے اور اب پانچ سال کے بعد تک ان کی سماعیت اتنی اچھی ہے کہ کم آواز والی کاناپھوس کو بھی سن لیتے ہیں۔"

انسان کا پراسرار آلہ سماعیت انسان کے آلہ سماعیت کی ساخت بہت ہی پیچیدہ ہے اور قدرت کے پراسرار ہاتھوں نے اس کی تشکیل و ترکیب میں عجیب و

ہستیاں ہیں جس نوجوان عورت کے بہرے کانوں پر عملِ جراحی کیا گیا تھا، وہ آوازوں کو نہایت ذوق و شوق سے سن رہی تھی۔ اس کی دلی مسرت اس کے چہرے سے ظاہر تھی۔ وہ آج تک "سننے" کی لذت سے نا آشنا رہی تھی۔ "آواز" اس کے لیے دنیا کا آٹھواں عجوبہ تھی۔ وہ اس "اچھٹے" سے حیرت زدہ بھی تھی اور خوش بھی۔ اس کے سر کے چاروں طرف ٹپٹیاں بندھی ہوئی تھیں، جن کے نیچے اس کے کان بھی پوشیدہ تھے۔ اس کے لیے ہر قسم کی آواز ایک نئے دلِ نواز اور کیف افزا تھی۔ غسل خانے کے نل سے پانی کے قطرات کا ٹپکنا، گھلی میں چلنے والی گاڑیوں کی گھڑ گھڑاہٹ، لوگوں کی گفتگو کی صدائیں، دھڑکی آوازیں، پرندوں کا دھنوں پر شور و غل، یہ تمام چیزیں اس کو کسی دوسری دنیا کا خوش آئند اور فرح پرور ترانہ معلوم ہو رہی تھیں۔ اس عورت کی عمر جو بیس سال تھی۔ اس مدتِ حیات میں آج یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے "سننے" کی لذت محسوس کی تھی اور یہ سمجھا تھا کہ "آواز" کیسی اچھی نعمت ہے۔

نتیجہ تھا صرف ایک ماہرانہ عملِ جراحی کا جس نے اس کے اندرونی کان کے ضروری اور جھلی دار غلاف میں ایک بہت ہی چھوٹی سی میضوی شکل کا سوراخ کھدایا تھا اور اس "کھڑکی" کے کھل جانے کے باعث دنیا کی تمام دل کش آوازیں کا جادو اس عورت کو سمجھ کر رہا تھا۔ اس طرح کا تباہ و برباد نازک ترین ایریشن جس سے پردہ گوش میں سوراخ کھدایا جاتا ہے

کوئی سمیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کی کوئی علامت بجز اس کو نہیں ہوتی کہ بہرے شخص کے کانوں میں کبھی کبھی بیضناہٹ یا گونج کی سی آوازیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ سماعت سے محروم ہوتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ ایک استخوانی بالیدگی رفتہ رفتہ اس چھوٹی کھڑکی کو بند کر دیتی ہے جو رکاب منا ہڈی سے متصل ہوتی ہے اور اس ہڈی کے حصہ زیریں میں کوئی ارتعاشی حرکتیں پیدا نہیں ہوتیں جو اندرونی کان کے سیال مادے تک پہنچ سکیں۔ اکثر اندر کے اعصاب سمی بالکل اچھے اور متن درست ہوتے ہیں۔ لیکن ان تک کوئی آواز نہ پہنچتی ہی نہیں جسے وہ دماغ تک منتقل کر سکیں۔

گزشتہ ایک صدی کے دوران میں ماہرین گوش کی تمام کوششوں کے باوجود یہ صورت حال ایک معر بنی رہی۔ سنہ ۱۸۷۶ء میں ایک جرمن سرجن کیسل نے پہلی کوشش کی کہ کان کی رکاب نما ہڈی کو اس کی بند کھڑکی کے اندر دھبلا اور غیر ہوسندہ کر دے۔ اس عمل کے بعد ہی فوراً سماعت واپس آگئی۔ مگر انوس کی بات یہ تھی کہ پھر علیحدہ یہ کھڑکی بند ہو گئی۔ سوڈن کے ایک ڈاکٹر جو لم گرین نے پلاسٹک کی ایک کھونٹی ڈال کر اس کھڑکی کو کھلا رکھنا چاہا لیکن اس کا نتیجہ اور بھی خراب ہوا۔ اس بیرونی شے کے رد عمل سے نئے خلا یا پیدا ہو گئے اور انھوں نے کھڑکی کو اندر بھی زیادہ بخی سو بند کر دیا۔ اسی طرح کم از کم نصف درجن ممالک کے اطباء کوششیں کرتے رہے اور اپنے نظریات کو بدلتے رہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر سورڈائل نے عمل جراحی کا ایک کمال اس طرح ظاہر کیا کہ کھڑکی کے جالے کی طرح باریک چمڑے کی ایک تہ کان کی کھڑکی میں لگا دی تاکہ اسی کے ذریعہ "پردہ طبل" سے اندرونی کان تک ارتعاشی حرکتیں منتقل ہو سکیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے متوازا پریشیوں کا سلسلہ جاری رکھا تاکہ کھڑکی کھلی رہے۔ یہاں تک کہ رفتہ رفتہ استخوانی بالیدگی کی طاقت ختم ہو جائے۔

بعد کو دوسرے سرجنوں نے یہ معلوم کیا کہ استخوانی بالیدگی عام طور پر ان خوردبینی ریزوں کے آس پاس شروع ہوتی ہے جو بند کھڑکی میں برص سے سوراخ پیدا کرنے کے باعث پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ سنسرو دین اور بہت ہی نازک کوچیوں کو استعمال کر کے انھوں نے مزید ایک ریزے

غریب چیزوں سے کام لیا ہے۔ آواز کی لہریں جب کانوں میں داخل ہوتی ہیں تو اس پردہ طبل پر ضربیں لگاتی ہیں جسے عام اصطلاح میں کان کا پردہ کہتے ہیں۔ یہ ایک ٹھول (طبل) کی سی چیز ہے جو صرف ایک چھوٹی سی جھلی پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی غشائی پردہ کان کے بیرونی حصے کو درمیانی حصے سے جدا کرتا ہے۔ اس "پردہ طبل" سے ملا ہوا تین چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جن کے نام ان کی شکلوں کے باعث یہ ہیں۔ موگری۔ سڈائید۔ رکاب نما ہڈی۔ کان کے بیرونی پردے پر موج آواز کی ضرب لگتے ہی یکے بعد دیگرے ان تینوں ہڈیوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ رکاب نما ہڈی کا حصہ زیریں اس غرضرونی غلاف کی ایک چھوٹی سی "کھڑکی" میں مکمل طور پر سما ہوا ہوتا ہے جو "درمیانی کان" کو "اندرونی کان" سے جدا کرتی ہے۔ اسی کھڑکی کے ذریعہ "رکاب نما ہڈی" کی ارتعاشی حرکتیں اندرونی کان کے سیال مادے میں منتقل ہو جاتی ہیں اور وہاں جو حرکتیں پیدا ہوتی ہیں وہ "اعصاب سمی" کے مربوط نامحجود کو چھو دیتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سننے" کے احساسات فوراً دماغ کے سمعی حصے تک پہنچ جاتے ہیں اور ہم باہر کی آواز سن سکتے ہیں۔

یہ سلسلہ یا زنجیر بہت ہی حیرت انگیز ہے۔ اسی کی کڑیوں میں جب کہیں پر کوئی حسہ اپنی جوتی ہے تو ہرے پن کا انوس ناک حادثہ وجود میں آتا ہے۔ مثلاً بچوں میں گلے کے غدود کی پیدائش کبھی کبھی درمیانی کان سے جانے والی نالی کو بند کر دیتی ہے اور جب ان غدود کی استغنیٰ شعیب نکال دی جاتی ہیں تو سماعت بھر واپس آ جاتی ہے۔ یہ سہ ماہی کے وقت اعصاب سمی کے انضوال سے بھی قتل سماعت پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا کوئی علاج اب تک دریافت نہیں ہوا ہے۔

ان ہی دونوں حدود کے اندر دنیا کے ڈاکھوں انسان میں جو کل یا جزوی طور پر بہرے ہوتے ہیں۔ یہ برابن ایک ایسے مرض سے پیدا ہوتا ہے جسے "تصلب گوش" کہتے ہیں جسے کان کی غشاؤں اور نیچوں کا سخت ہو جانا منجر دوگوں میں التهاب حلیہ یا زخم وغیرہ سے بھی گراں گوش پیدا ہوتی ہے۔ مگر یہ دوسری چیز ہے۔ "تصلب گوش" میں نہ تو کسی قسم کی تحلیل ہوتی ہے نہ درد ہوتا ہے اور نہ کان میں

لیپرٹ نے اس جھلی کو نکال کر مٹا سب جگہ پر لگا دیا اور یہی چیز ایک محافظ کی حیثیت سے اس نئی کھڑکی کے شیشے اور فریم دونوں کا کام کرنے لگی۔

سنہ ۱۹۳۱ء تک لیپرٹ نے اس چھوٹی سی جراثیمی کھڑکی کے بجائے ایک نئی جگہ دریافت کر لی اور اس میں بہترین فنی اصول سے کام لے کر انھوں نے سنہ ۱۹۳۳ء تک ۸۰۰ مریضوں پر عمل جراثیمی کیا۔ ان میں سے سترہ صدی اپریشن کامیاب ہوئے اور ہروں کو قوت سامعہ حاصل ہو گئی۔ پھر ڈاکٹر لیپرٹ کے شاگردوں نے بھی ۶۰۰ اپریشن کیے۔ ان میں بھی شفا یابی کا تناسب یہی رہا۔ اس سے ڈاکٹر لیپرٹ مطمئن نہ ہوئے اور انھوں نے اعلان کیا کہ سترہ صدی کامیابی یقیناً کافی نہیں جاسکتی۔ لیکن ان کو یقین تھا کہ وہ جلد تمام مشکلات پر عبور حاصل کریں گے اور ان تمام پیچیدگیوں کو جو خطرہ ان کے منورم ہو جائے، اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے اور کھڑکی کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں دور کر دیں گے۔

آخر جنوری سنہ ۱۹۳۵ء کے آخر آؤٹ اوٹو لیپرٹ کوئی بیٹھنے والا سماعت و جراثیمات میں آئہ لیپرٹ نے طبی دنیا کے سامنے اپنا یہ اعلان پیش کر دیا کہ بہرے پن کے علاوہ کی آخری، کاؤٹس بھی دور ہو گئیں۔ ان کی پورے میں ایک چھینے کی بات تھی وہ یہ کہ کان کی کھڑکی کھلی ہوئی رکھے کے بجائے اسے حقیقت بند کر دینا چاہیے۔ اس عمل کے بجائے انھوں نے ایسا طریقہ ایجاد کیا جسے حقدور طریقے سے بہت غلط سمجھا۔ کان کے بیرونی حصہ سے غلاف کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ترس لیا جاتا ہے اور اسی کو صحیح شکل دے کر نئے سوراخ میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ دینے مریض کو قوت سامعہ حاصل کرنے کے لیے اپنا بیرونی کان ذرا سا کتر والینا پڑتا ہے، اس کے بعد شریں پبل کی باریک جھلی اس پر منڈھ دی جاتی ہے۔ یہ غلاف دنی ڈاٹ ایک نئی رکاب نامہ دی کا کام کرتی ہے اور آواز کی ارتعاشی حرکتوں کو اندرونی کان تک پہنچا دیتی ہے۔ مزید برس یہ بیرونی بالیدگی کو بھی روک دیتی ہے اور اعصاب سمعی کو نقصان پہنچنے کا امکان بھی ختم کر دیتی ہے۔

اب پچاس ہروں پر یہ تازہ ترین عمل جراثیمی کیا جا چکا ہے اور اس میں سوئی صدی کامیابی ہوئی ہے۔ بیٹے ہر مریض کو پوری قوت سامعہ حاصل ہو گئی ہے۔ ان ہنسٹ ہرے لوگوں پر جو اس اپریشن کے باعث خاموشی کی دنیا

و حال کیا۔ لیکن اس پر بھی ایک دوسرے منظر نے ان کی استشوں کو ناکام بنا دیا۔ جیسے خون کی خفیف سے خفیف مقدار سے بھی نئی نیچوں کی بالیدگی میں مدد کی اور کھڑکی پھر بند ہو گئی۔ اس لیے ان ڈاکٹروں نے نئے خون کی کل جراثیمی شروع کی۔ لیکن یہ طریقہ بھی کھڑکی بند ہونے کو نہ روک سکا۔

الغرض یہ تمام کے تمام اپریشن برصورت ناکامیاب ثابت ہوئے۔ اس کے بعد اس چھوٹے سے غلاف دنی دریچہ کے ہمیشہ بند ہو جانے کا راز نیو یارک کے ایک ڈاکٹر نے معلوم کرنا چاہا۔ ان کا نام ڈاکٹر جولیسی لیپرٹ ہے۔ انھوں نے مسلسل ۱۲ سال تک غور و مطالعہ کر کے اور کلینک کی تجربے کے بعد حلائی شہ میں ایک نیا اصول من پیش کیا جو بہت ہی تیز اور آسان ہے۔ اب تک ڈاکٹر سوڈال اور دوسرے ماہرین بہرے پن کو دور کرنے کے لیے کانوں کا پرتن کان کی پشت کی طرف سے کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر لیپرٹ سے براہ راست کان کے سوراخ میں سامنے کی طرف سے اپنا کام شروع کیا۔ اس طریقہ کار سے ایک طرف اگر درمیانی کان تک رسائی حاصل کرنے میں آسانی ہوتی تو دوسری طرف بہت سی نیچوں کے کانے کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مسکومیت کے امکانات بھی کم ہو گئے اور اس دہم کی پیدائش میں بھی بہت تخفیف ہو گئی جو نیچوں کی بالیدگی کا ایک سبب بن جاتا ہے۔

اس استخوانی غلاف تک پہنچنے کے بعد جس میں اندرونی کان کا میکا کی نظام رہتا ہے۔ ڈاکٹر لیپرٹ نے ایک بہت ہی چھوٹا سا دندان دار برا استعمال کیا، جیسا کہ دندان ساز استعمال کرتے ہیں، اور اس کے ذریعہ پرانی کھڑکی کے اوپر ایک چھینے سا بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا جو ایک چاول کے دانہ کے برابر تھا۔ پھر ایک باریک حلائی آلہ سے اس سوراخ کو چکنا کر کے اس پر پالش کر دیا۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ بڑی کانٹھوں مارک چکا اور اس میں پھر بالیدگی نہ ہو۔ اس کے بعد انھوں نے پوری احتیاط کے ساتھ برائی ہوئی بڑی کے ہر ایک، بڑے کو باہر نکال لیا۔

اب انھیں اس نئے سوراخ کو چھپانے اور اس پر لیٹر لگانے کے لیے کسی معافتی چیز کی ضرورت تھی۔ ان کو یہ چیز اندرونی کان کے راستے میں سیل گئی۔ یعنی وہ چکنی سیج جسے اس کے دریافت کنندہ کے نام سے منسوب کر کے (ٹیرینل کی چھاتی کہتے ہیں) اور جو پردہ طبل کا ایک جزو ہوتی ہے ڈاکٹر

میں یہ اپریشن ایک بہت بڑی نعمت ہی۔ اور اس سے، ب
تھوڑی سی خطرہ کے امکانات خارج ہو گئے ہیں۔ جراحی کے
زخم کے مسموم ہوجانے کا بھی امکان اب باقی نہیں رہا ہے
عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی کان میں سوراخ کرنے
سے پوری قوت سامعہ واپس آجاتی ہو اور بعض کے پاس ایک
"نن نل" کان اس لیے باقی رہ جاتا ہے کہ کوئی قطعی طور پر ضرورت
ہو تو اسے بھی کھول دیا جائے ورنہ ظاہری نمائش ہی کے لیے
کانوں کا جوڑا باقی رہے۔

طبی تیاج میں یہ پہلا موقع ہے جبکہ ڈاکٹر کسی بہرے
سے یہ کہہ سکتا ہے کہ اس کے "جن" کا شافی علاج موجود ہے
اور اسے مایوسانہ انداز میں صرف یہ کہتا نہیں ہوتا کہ لوگوں کے
ہوں گی حرکتوں سے ان کی باتوں کا مفہوم سمجھنے کی کوشش
کیا کرو اور کان میں آنے سماعت نکالنا کرو۔ بس سرت "اب"۔
آنکھوں میں موتیاں دے کے یعنی بنیں ہیں کہ انسان قوت
باصرف سے محروم ہوجاتا۔ اسی طرح سب سے بڑے شخص کو بھی
مستقل طور پر ایک خاموش دنیا میں زندگی بسر کرنے کی سزا
نہیں دی جاسکتی۔ اس لیے فن طب اس قدم و عد سے
کو پار کر رہا ہے کہ اندھے دیکھنے لگیں گے اور بہرے سننے
لگیں گے۔"

بقیہ مضمون ص ۱۱

جاسکتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انقباض کا وقفہ قصور یعنی
صرف چند روز پر مشتمل ہوتا ہے اور انقباض کی مدت نام نہاد
بہرہ زیادہ پھیلی ہوئی اور طویل ہوتی ہے۔

جب آپ یہ معلوم کریں گے کہ آپ کے جذباتی
مدوجزہ کی رفتار کیا ہے تو اپنے کاموں کو اسی اعتبار سے
ترتیب دے کر فائدہ اٹھا سکیں گے۔ یعنی بلند و سنگی کے
زمانہ میں آپ اس شکل کام کو ہاتھ لگائیں گے جس سے
پستی طبع کے وقفہ میں شکست کھا جانے کا اندیشہ نہ ہو۔
آپ ایک ایسا پروگرام بنائیں گے جس کی روشنی میں شکل کام
آپ انقباض میں اور آسان اور معمولی کام ایام انسداد میں
انجام پاتا ہیں۔ لیکن آپ کو ڈاکٹر ہر کسی کی یہ ہدایت بھی
یاد رکھنی پڑے گی کہ اس خیال سے کہ آپ ایام انسداد میں
میں ہرگز اپنی معمولی پریشانیوں کو بڑھا چڑھا کر اپنے
قصور میں نہ لایئے ؟ (لال کتاب سے ماخوذ)

سے آواز کی دنیا میں واپس آجاتے ہیں، اس کا ایک لچسپ
ڈرامائی اثر ہوتا ہے۔ جس نوجوان عورت کے افسانے سے
یہ مضمون شروع کیا ہے اس کی حقیقت مثالی ہے۔
سماعت کے واپس آتے ہی تمام بہروں کے احساسات کی
ہی ہوتے ہیں۔ ۲۴ سال تک کچھ نہ سننے کے بعد جب اس
عورت نے وہ آوازیں سنیں اور اس کا بچہ اس کے سامنے پیش کیا
گیا تو اس کے جیسے ہوں میں جولڈت اسے حاصل ہوئی، وہ
آج تک نہیں حاصل ہوئی تھی اور اس نے مسرور ہو کر کہا
"اب میں اس سے بھی زیادہ مسرت افزا واقعہ کی منتظر ہوں
جب میرا شوہر سمندر پار سے واپس آئے گا تو میں اس کی بولی
سنو گی۔ میں نے اب تک اسے بولتے ہوئے نہیں سنا ہے۔"
اب ہماری زندگی نئی خوشیوں سے سرریز ہوجانے گی۔"

گزشتہ سات برس کے دوران میں ڈاکٹر ایمپرٹھ نے
تیس سرجنوں کو اپنے ابتدائی اپریشن کی تعلیم دی تھی۔ اب بہت
سے ڈاکٹر بھران کے "نیو یارک کلینک" میں یہ جدید ترین عمل جراحی
سیکھنے کے لیے واپس آگئے ہیں، اور اب یہ اپریشن پوری کامیابی
کے ساتھ ان طبی مرکزوں میں کیا جا رہا ہے، میو کلینک
بار واد ڈیڈ لیک اسکول۔ ڈسٹرکٹ ریڈیو مینڈل اسکول۔ کلیو
پلینڈ کلینک، انیکل ریڈیو ہسپتال (شکاگو)۔ نارٹھ ویسٹرن یونی
ورسٹی۔ میچی گین یونیورسٹی۔ فیس برگ یونیورسٹی۔ لای کلینک
(بوکسٹن)۔ نیو یارک آئی اینڈ ایر انفر میریری۔ مینٹن ہسپتال
اور کولمبیا میڈیکل سنٹر (نیو یارک)۔

ڈاکٹر ایمپرٹھ اور ان کے رفقاء کے کاروبار باتوں پر
بہت زور دیتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ اندرون کان میں
سوراخ کرنے کا اپریشن صرف ان مریضوں کے لیے ہرگز ضروری
حالات کا غائر مطالعہ کرنے کے بعد منتخب کیے گئے ہوں۔
اپریشن سے پہلے پورے یقین کے ساتھ اس امر کو جانچ
لینا چاہیے کہ مریض کے سنی اعصاب زندہ اور صحیح و درست
ہیں۔ صرف اسی حالت میں اپریشن کے ذریعہ کان کی بند
کھڑکی کھول دینے سے قوت سامعہ واپس آسکتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ یہ عمل جراحی صرف ایسے سرجنوں
کے ہاتھوں ہونا چاہیے جو سرجری کا ماہر ہو اور اس کام کی فطری
صلاحیت و قابلیت بھی رکھتا ہو اور جس نے ماہرانہ تعلیم کے
تحت میں مہینوں بلکہ برسوں رہ کر اس مخصوص فن کو سیکھا
ہو لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک ماہر سرجن کے ہاتھوں

”کوئی ازم“۔ شک پستی۔ اور طب

از جناب مولانا ممتاز حسین صاحب بگٹہ

ایم۔ کوئی ایک مشہور فرانسیسی حکیم اور اہل علاج تھا۔ اس نے فرانس میں ”کوئی ازم“ کے نام سے ایک طریقہ علاج رائج کیا تھا۔ وہ بہت اذہمائی امراض کو دماغی کوششوں کے ذریعہ چھپا دیتا تھا۔ نفسیاتی علاج حقیقت میں کوئی نیا طریقہ علاج نہ تھا اور دنیا کے مختلف حصوں میں بالخصوص مشرقی ممالک میں اس کو بڑی حد تک ”روحانی“ ذرائع سے درجہ کمال تک پہنچایا گیا تھا۔ لیکن فرانس میں مریش کی دینی و دماغی کیفیت کی اصلاح کے ذریعہ جسمانی علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے مفید طریقہ کو عملی طور پر جاری کرنا اور مقبول بنانا ایم۔ کوئی ہی کا ایک شاندار کارنامہ تھا۔ اس مضمون میں اسی کوئی ازم“ یعنی ”کوئی“ کے طریقہ علاج اور اس کے افادہ پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

کبھی موس کی جاتی ہے کہ ہماری بعض جسمانی سی۔ یاں ایسی ہیں جو طبعی میلان، یا دماغی بھان یا ذہنی کردار کی پیداوار ہوتی ہیں؟ کوئی کا مقصد۔ تھا کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کی ضرورت ہی ماقی۔ رہے۔ یقیناً ماہر طبیبوں کی امداد و مشورہ کے بغیر بہت سی سخت بیماریاں بھی نہیں ہو سکتیں۔ کوئی بھی صرف سادہ کہتا تھا کہ بعض حالات میں طبی مشورہ یا طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے صرف ”کوئی ازم“ بذات خود کافی نہ ہو گا بلکہ دوران علاج میں مدد و مفید ضرورت ثابت ہو گا۔ اس کے علاوہ بہت سے چیزیں ”جھوٹے“ امراض ہیں جو کوئی ازم کی مدد سے جانتے رہتے ہیں اور اکثر تنگیں و خطرناک بیماریاں اس کے عمل سے کم خطرناک اور رو بہ صحت ہو جاتی ہیں۔

اس کا کیا سبب ہے کہ اب اس نفسیاتی طریقہ علاج پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں؟ وہ کوئی چیز ہے جو مریشوں کو ”کوئی ازم“ سے فائدہ اٹھانے سے روکتی ہے؟ اس کا جواب ہر فلسفہ شک یا شک پستی۔ جو لوگ ”کوئی ازم“ پر عقیدہ نہیں رکھتے وہ یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اگر ہم اپنے دماغ کو دھوکا دے بھی دیں، تب بھی اپنے جسم کو دھوکہ نہیں دے سکتے۔ یعنی طوطے کی طرح صرف یہ رشتے رہتے ہیں کہ ”میں ہر لحظہ ہر گھبراہٹ یا بے ہوشی میں ہوں“ کسی جسمانی مرض میں کوئی فرق پیدا نہیں کرے گا۔

ہمیں اس پر حیرت ہوتی ہے کہ ”کوئی ازم“ کی مقبولیت اور بڑی عزائم اب کیوں پہلے سے کم ہو رہی ہے؟ فرانس میں پہلے پہل ایم کوئی نے اپنی تعلیم کے ذریعہ اس طریقہ علاج کی دعوت دی تھی۔ اور رفتہ رفتہ لاکھوں آدمی اس کی حمایت اور پیروی سے فائدہ اٹھانے لگے تھے۔ پیرس کی دولت مند اور اعلیٰ سوسائٹی کے افراد سے لے کر غریب سے غریب مزدور تک اس کے پاس آتے تھے اور اس کی تعلیم و مشورے پر عمل کر کے تن درستی حاصل کر لیتے تھے۔ لیکن یہ صورت حال بہت دنوں تک قائم نہ رہ سکی۔ ایم کوئی کے مرنے کے بعد اس کے پیس کے کردہ اصول کے پیروں کی تعداد تیزی سے کم ہو گئی۔ اگرچہ فرانس میں اب بھی چند ”کوئی“ ایسی ”تیم“ موجود ہیں اور ایم۔ کوئی کے شاگرد اس نے مرنے کے بعد اس کے نظریہ پر کار بندہ کر کے مفید خدمات انجام دے رہے ہیں مگر کوئی ازم“ کی وہ مقبولیت اور گرا گری اب دیکھنے میں نہیں آتی۔

معمولی آدمی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ اگر ”کوئی ازم“ عالم گیر ہو جاتا تو اس سے لوگوں کو کس قدر فائدہ پہنچتا۔ سب لوگ اب بھی پرانے طریقوں پر کار بند ہیں وہ بیمار پڑتے ہیں، حکیموں ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ آپریشن کی میٹیں جھیلے ہیں بڑی بڑی مقدار میں تیز اور گڑبڑ دوائیں پیے تب ایکس خود بخود علاج کی فراہم ہر ناقصوں کی چھان بین کبھی نہیں کرتے۔ کیا یہ حقیقت

چونکہ اس طرح کی دہلیز پیش کرتا ہے غالباً وہ بھی غلط نہیں کہتا۔ کہوں کہ اگر اس نے یہ ذہنی فیصلہ کر لیا ہے کہ ”اس سے کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا“ تو یقیناً کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا۔ لیکن حقیقت میں یہ بھی ایک قسم کا ”کوئی ازم“ ہی ہے۔ جب مریض اپنے دل سے یہ کہتا ہے کہ یہ طریقہ علاج اس کی کوئی حد نہیں کرے گا، تو یہ اس کی مدد نہیں کرتا۔ اس لیے اگر آپ غور کریں گے تو معلوم ہو جائے گا کہ یہ بھی ”کوئی ازم“ کی ایک دوسری یعنی اور خطرناک شکل ہے۔ اس سے تو بہتر یہ ہے کہ عمل ”توجہ“ اور ”قوت ارادی“ کی حقیقت تسلیم کر لی جائے اور خیال و تحریک ذہنی سے مفید کام لیا جائے۔

مایوسی کے مضر اثرات

قوت خیال اور تحریک ذہنی کے فائدوں پر شک کرنا اور قنوطیت، مایوسی کو دل میں جگہ دے کر ”فلسفہ شکست خوردگی“ پر عامل ہونا صحت یابی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ جس نے ایک بڑے ماہر طبیب کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ مرض سرطان کے اچھے ”ہونے“ کا ایک اہم سبب یہ بھی ہے کہ اس مرض کو ایک ناقابل علاج اور مہلک مرض ہونے کی شہرت حاصل ہو گئی ہے۔ جب مریض یسین یقیناً ہے کہ اسے سرطان ہو گیا ہے تو وہ خود بخود اپنی صحت یابی کی امید ترک کر دیتا ہے اور یہ مایوسی اداس امر کا یقین کہ وہ کبھی اچھا نہیں ہوگا اس کے تحت شعوری دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے اور عملی طور پر اس کی صحت یابی کو روکتا ہے۔

دوسری بیماریوں میں بھی یہی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ مایوس لوگ جلد صحت یاب نہیں ہوتے۔ ان کا یہ خیال کہ وہ بہت دنوں تک بیمار رہیں گے حقیقت میں ان کو بہت دنوں تک بیمار رکھتا ہے اور مرض کو سنگین بنا دیتا ہے۔ اگر ہم یقین کر لیں کہ اچھے ہو رہے امداد اپنی دماغی قوتوں کو صحیح رات پر لگا دیں تو اس سے ہمارے عمل شفا یابی کو بڑی مدد ملے گی۔

لفظی اشارات اور تحریک ذہنی کی اہمیت

مریض کے لیے لفظی اشارات اور ذہنی تحریک دونوں اچھی چیزیں ہیں۔ میں ان اشارات کو دماغی انجیکشن ”خیال کرتا ہوں۔“ اگر یہ اشارات امید افزا ہوتے ہیں تو غیر شعوری دماغ کو صحیح راہ عمل پر لگا دیتے ہیں۔ اور مریض کی حالت میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور اگر مایوسی اور افسردگی پیدا کرنے والے ہوتے ہیں

تو مریض کے دماغ میں گمن کی صورت اختیار کر لیتے ہیں ان کا اثر ایسے جرائم کا سا ہوتا ہے جو اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں اور مرض کو ترقی دیتے ہیں۔ اسی لیے ماہر اطباء انہیں مضبوطی کو ہمیشہ تسکین دیتے ہیں اور اپنے امید افزا کلمات کے ذریعہ مرض میں ایک ذہنی افادہ کی صورت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طریقہ سے مریض کے دماغ میں خود اعتمادی اور خوش خیالی کا وہ عنصر پیدا ہو جاتا ہے جو معالج میں تعاون اور اتحاد عمل کا کام دیتا ہے۔ ہم کہہ چکے ہیں کہ ”کوئی ازم“ کبھی علاج بذریعہ دوا کی جگہ نہیں لے سکتا۔ مگر اکثر حالتوں میں یہ مفید و عمد ثابت ہوتا ہے۔

خود اپنی قوت خیال سے کام لینا اور ذہنی تحریک پیدا کرنا ایک طاقت ور اور مؤثر دوا کا کام دیتا ہے اور جب لفظی اشارات اور ذہنی تحریک مل کر مرگرم عمل ہوتے ہیں تو شعوری اور غیر شعوری دماغ بھی مل کر کام کرنے لگتے ہیں جو اطباء ہر علاج ہوتے ہیں وہ انسانی دماغ کی قوت فکر و عمل کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اور جہانی امراض کے ساتھ ”ذہنی بیماری“ کا بھی علاج کرتے ہیں۔ عام لوگ دو مسلک کے پیرو ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت صرف دواؤں اور اپریشنوں پر عقیدہ رکھتی ہے، اور اقلیت میں کچھ لوگ قوت ارادی کو بھی مفید سمجھتے ہیں مگر کچھ لوگ، جادو، وٹمنے، ٹوٹکے کے چکر میں رہتے ہیں۔ اس آخری قسم کو چھوڑ کر، اگر علاج بذریعہ دوا کے ساتھ ساتھ تحریک ذہنی اور قوت ارادی کو بھی کام میں لایا جائے تو اسی طریقہ علاج میں وہ ”درین اعتدال“ پیدا ہو جائے گا جسے ہر کمال کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری **۳۳۳** ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ارزاہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر بہارِ صحت، دہلی

کل شام

”آہ تم ہی بتاؤ کہ جاہل کون؟“

رازِ محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی - علی گڑھ

پاس پاس بیٹھی تھیں۔ شاہدہ نے کتنا لطیف طنز کیا تھا۔
- سائرہ قد و قامت میں ہم سب سے چھوٹی تھی فلمینوں
کا سا انداز، گول مٹول چہرہ باریک سے لب، اور سر گیس
- انھیں جن میں ہر وقت ایک معصومیت جھانکتی نظر آتی۔
عاصمہ جہانی لحاظ سے ہم سب میں بڑی تھی اور بچہ تو
یہ ہے کہ عاصمہ اور سائرہ جب بھی پاس پاس ہوتیں تو دونوں
میں ایک دوسرے سے بڑا فرق نظر آتا۔ سائرہ بہت
چھوٹی نظر آتی اور عاصمہ بہت بڑی۔ لیکن جب عاصمہ
کو قریب سے دیکھیں تو بھرے ہوئے بدن کے ساتھ شعبنی
چہرہ پر ہر وقت ایک حیا کا باریک سا پردہ جھلملاتا نظر
آتا اور اگر آنکھوں میں جھانکنے کی کوشش کریں تو جلد ہی
بے بس ہو کر کہیں ”کیا معلوم کیا ہے ان کے پیچھے؟“
مشرقی کونے میں رابعہ بالوں کو شانے پر پھیلاتے
کبکس پر جھکی ہوئی چھوٹی ٹیڈیشنوں میں الجھی نہ جانے
کیا کر رہی تھی۔

”_____ کہاں رکھا ہے عاصمہ“ رابعہ کی
آواز آتی۔

”کیا کرو گی _____ شاید اس ہرے ڈوبے
میں ہے۔“

”اس کم نہجٹ ٹھوڑی کے دانے نے بہت تنگ
کیا ہے۔“

”ہم نے تو“

”اے اہم نے تو _____ نفیسہ بیگم بی۔“

”بیٹی باتیں مل رہی ہو۔ ذرا آنکھیں میس کھلے ڈال کر سلگا دو۔“

”اس پر چار کا پانی تیار ہو جائے گا۔“

”بھئی۔ ہم نے کبھی کیا نہیں ہے یہ عاصمہ لاپاری

کل شام کی بات ہے۔ باہر ہوا کے تیز جھونکے
نہنی نہنی بوندیوں کے ساتھ شور مچاتے ہوئے، دروازوں
اور کھڑکیوں سے ٹکرا رہے تھے۔ موسم کچھ تکلیف دہ بھی تھا اور
خوشگوار بھی، اور ہم سب کمرے میں بند موسم سے لطف اندوز
ہونے کی کوشش کر رہی تھیں۔ دروازے کے پاس سائرہ
آنکھیں میس کے سامنے بیٹھی پیاز کتر رہی تھی۔ اسی کے
قریب ”عاصمہ“ پھلکیوں کے لیے بین تیار کرنے میں مصروف
تھی۔

”سائرہ تم نے پان کب کھایا؟“ عاصمہ کی آواز آئی۔

”جب رضیہ کے پاس گئی تھی۔“

”پان تو کھایا نہ کرو“ عاصمہ نے بالے کیوں مسکرائی۔

”کیوں؟“ سائرہ نے پوچھا۔

”یہ بتیں بیٹی بنالیں گی“ میرے پیچھے سے آواز

آئی اور ذرا ذرا اسی بات پر مشرما جانے والی عاصمہ شہناز

دو تیر دگی کی تکمیل کرنے لگی۔ میں نے جتنے ہوئے پیچھے کیا

شاہدہ تھی، ہماری کلاس فیلو۔ شرجی اور شرارت کا حسین

مربع جس نے بوسنل کے کولے والے کمرے کو نہ جانے

کیوں پسند کیا تھا۔ ہم سب اس سے تنگ تھیں ہم اس کے

سامنے کبھی نہ بول سکتیں۔ ہم کتنی ہی سنجیدہ ہوں لیکن اس

کے نازک لبوں کے پیچھے چھپی ہوئی خاموش مسکراہٹ

باہر نکلنے کے لیے چلتی رہتی۔ بولتی اور خوب چمکتی۔ کبھی ہم

سب اس سے نالاں بھی ہو جاتیں۔ سوچیں ارادہ کرتیں کہ

اب اسے اپنی دل چاہیوں میں شریک نہ کریں گی لیکن نہ

جانتے کیوں، پھر بھی ہم اسے بلاتیں اور واقعہ بھی یہ ہے کہ

اس کے بغیر ہماری مغل سونی رہتی۔

”اس یوں ہی شاہدہ کے جملے پر غور کرنے لگی۔ عاصمہ اور سائرہ

سے بولی۔

تو بہارِ خیال ہے سائرہ دلی میں جامع مسجد کی
بیڑھیوں پر کباب اور پھلکیوں کی دکان کرتی ہیں

"ہاں" رابعہ نے قدرے شوخی سے کہا۔

"نہیں تو کیا — مذاق تو اہی ہے۔ آرٹس
لے رکھا ہے۔ کیوں رانی" عاصمہ میری طرف مخاطب ہو کر
مکرائی۔ رانی میرے نام کے جزو کا ایک جزو ہے۔

سارہ کے علاوہ ہم چاروں نے مذہب سائنس
رکھی ہے۔ رابعہ انٹر کے بعد ڈاکٹری پڑھیں گی۔ عاصمہ کا پورا
خاندان آلہ سینہ بین لگا ہے پھر تپا ہے۔ میرا بھی
خیال ہی ہے۔ سائرہ آرٹس سائنس میں ہے اس لیے اکثر
اوقات بالکل بچوں کی طرح ہم میں آرٹ اور سائنس موضوع
بحث بن جاتا ہے۔ اس وقت بھی عاصمہ نے اسی پر چوٹ کی
تھی۔

فری پان میں چمن چھانے والی پھلکیاں کیا ایک
ناموش ہو گئیں۔

"آئیے۔ آپ ہی کوش کیجیے۔ میں تو اب تک گئی
سائرہ ہمارے کمزوری سے واقف تھی۔

"ہنسنے" شاہدہ نے تیزی سے اس کی جگہ لی
شاہدہ نے بھی سائنس لے رکھی ہے لیکن ڈسٹنک سائنس

میں دم سے بہت آگے ہے۔ پر ابھی تک
ہم لوگوں کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ اس کا مادہ کیا ہے کبھی کہتی

ایم۔ ایس سی کروں گی۔ ایک روز بولی قبرستان پر محاورت
کروں گی تاکہ دیکھوں تم میں سے کون زیادہ مڑے بھیجتا ہے۔

اور ایک دن کہنے لگی پان کی دوکان کروں گی ہمیشہ اسی طرح
کی بے سرو پاتا میں کرتی۔ تنگ اگر سب پوچھنا ہی چھوڑ دیا۔

"رانی! — سائرہ نے آہستہ سے کہا، میں نے
نظریں اٹھائیں اس کی معصوم آنکھوں کی گہرائی میں عجب سی

بجلیاں گونڈ رہی تھیں۔
"تم لوگ اس کا طعنہ کیوں دیتی ہو۔ میں نے

آرٹس لیا ہے اپنا فائدہ سوچ کر۔ تم لوگ خوش قسمت ہو کر
تھارے والدین نے تم لوگوں کے لیے آئندہ کے تمام راتے

کھول رکھے ہیں۔ تم سب ڈاکٹری پڑھو گی اور ملک کی خدمت
کرو گی۔ لیکن — میں — مجھے تو یہ بھی نہیں معلوم کہ انٹر کے

بعد کیا ہوگا۔ کیا پتا آگے پڑھ سکوں کیا پتا گھر میں بنیادی جابل۔

پر یہ عباتی ہوں کہ کچھ ہی سالوں کے بعد ایک دن وہ آئینگا۔
میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہا جائے گا کہ بد دینی۔ کہہ دو۔ ہاں
کہہ دو اور اس کے بعد میرے ساتھ کون سی چیز جائے گی اور
زندگی کی شاہراہ پر کون کون ہم سفر ہوں گی میں یہ بھی نہیں سوچ
سکتی۔ پھر تم ہی بتاؤ ایسے خواب سے فائدہ اور خواب بنو وہ
جو اوصو رہے ہوں۔ ہوں!"

"اوصو سے خواب" — معلوم ہوا وہ رودے گی۔
"سوچتی تو خوب ہو۔ میں نے ذرا تنقید ہی لہجہ
میں کہا۔

"بولتی بھی خوب ہو۔ رابعہ لے کہا۔
"چپ ہو جاؤ بیٹی" عاصمہ نے بڑی پیاری اکیننگ
کرتے ہوئے سائرہ کو چوم لیا۔ روتی ہوئی سائرہ ہنس دی اور
آنکھوں میں چلنے والے آنسو پلکوں میں الجھ کر رہ گئے

عاصمہ پلٹیوں میں پھلکیاں رکھ رہی تھی۔ میں عاصمہ کا
ناشتہ دان کھولے اس کے گھر سے آئی ہوئی مٹھائی نکالنے لگی۔

فینن بھٹا ہمارے لڑکوں کی تعریف کر رہے تھے عاصمہ
رابعہ ایک گرم گرم پھلکی کو منہ میں رکھتے ہوئے بولی۔

"اوصو — اوصو" شاہدہ کو کمانی آئی۔
"کمانی کیوں تم" میں نے پوچھا۔

"جُرم تو نہیں — دیکھتی نہیں ہو لڑکوں کا پسندا
نک رہا ہے" شاہدہ نے گلے پہ ہاتھ چیرتے ہوئے کچھ نکلنے

کی کوشش کی۔
"ہاں رابعہ! اس کمپکر کا لٹنہ یاد ہے نا تمہیں"۔ عاصمہ

کو کچھ یاد آگیا۔
"ہاں! — اس میں

'بابا خدا کے لیے رہنے دو۔ اتنے اچھے موسم میں
ابھی کوئین کی تلخی پھیل جائے گی۔ بھلا یہ بھی کوئی بات

ہوئی — آخر کیا جبات ہے یہ؟ جاہل ہو تم سب۔
ڈاکٹری پڑھیں گی تو — جاہل — شاہدہ نے حسب

عادت طنز سے کام لینے ہوئے کہا۔
"شاہدہ — عاصمہ دیوالوں کی طرح حج اٹھی۔

"بات کرے کی بھی تیز ہے — جاہل کہنے کا کیا حق ہے
تمہیں — تم خود جاہل ہو جاہل جاہل جاہل"۔ دہراتے

ہوئے عاصمہ چپ ہو گئی۔

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ کبھی ایسی دیوانگی طاری نہ ہوتی تھی۔
 "معاف کر دو شاہدہ" عاصمہ نے خود ہی آہستہ سے سکوت توڑا اس کی لمبکیں بھینگ چلی تھیں
 "یہ بھینس کیا ہو گیا" رابعہ نے عاصمہ کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا۔

"کچھ نہیں رابعہ" ایسے ہی اس وقت نہ جانے کیا ہو گیا۔ ایک مرتبہ ہی میری ذہنی کیفیت بدل گئی میں معافی چاہتی ہوں۔ خدا رابعہ معاف کر دو۔
 کہ میں بالکل سکوت طاری تھا۔ عاصمہ کی ذہنی کیفیت کی حیثیت کا اثر ساری پا۔ لی پڑ چکا تھا۔ تھڑی پر کے بعد عاصمہ نے کہا "میں سمجھتی ہوں کہ میری اس حرکت کے بعد آپ میں سے کسی کا بھی کم سے کم آج کی تاریخ میں تو دلچسپ ٹھیک ہو گا نہیں۔"

۔۔۔ اگر آپ سب کی اجازت ہو تو میں ایک عجیب واقعہ سناؤں۔ کہیں اور کا نہیں اپنے ہی گھر کا قصہ ہے۔ اس میں ہمارے لیے عبرت ہے سبق ہے اور خدا جانے کیا کیا ہے۔ میرے اس وقت چڑھنے کا راز بھی اسی واقعہ کی وجہ سے ہے۔ سب نے ایک زبان ہو کر کہا "عاصمہ ضرور سناؤ" تمہاری سب کو خاموش کیا ہے تمہاری ہمارا سکوت توڑو۔ اس خاموشی سے تو سب کچھ جتہ بست۔ عاصمہ نے چا۔ کاکھٹ لیتے ہوئے قصہ شروع کر دیا۔

"ہائی اسکول کے امتحان کے بعد بڑی چٹھیاں ہوئیں۔ چچی سوسر سے اپنے جہاں بلا رہی تھیں۔ اس سے بہتر موقع اور کیا ہو سکتا تھا۔ آسانی سے اجازت مل گئی اور میں چھوٹے بھائی کے ساتھ قصبہ جاپہنچی۔ ناظر بھائی اسٹیشن پر موجود تھے۔ گھر میں داخل ہوئے ہی چچا اور چچی ملے اور ان سے ملنے کے بعد ناظر بھائی نے دوسرے کمرے میں پہنچا دیا۔ تمہاری بھابی میمونہ۔۔۔ میں نے گہری نظروں سے دیکھا۔ سیاہ رنگ کے سوٹ میں ان کا سائز لا رنگ بڑا بھلا لگ رہا تھا۔ مجھے بڑے پیار سے دیکھ رہی تھیں جیسے آنکھوں ہی آنکھوں میں گلے لگا رہی ہوں۔ میمونہ۔ بھابی۔ میں نے کیا سوچا تھا اور کیا پایا۔ ناظر بھائی نے یہ شادی پورے خاندان کی رائے کے خلاف کی تھی۔ ایک کام کے سلسلے میں ناظر بھائی موٹر سے دہلی جاتے ہوئے راستے میں کسی ڈاک بنگلے میں

ٹھہرے۔ بندوق ساتھ تھی وہیں سنا دھر ہرن بہت ملے ہیں۔ صبح ہی صبح بندوق لے کر نکل گئے۔۔۔۔۔ سورج کا نیا اونچا ہو گیا۔ مین ہرن تو ہرن کوئی پرند بھی نظر نہیں آیا۔ ہاں دیہاتی لڑکیوں کا ایک جھرمٹ قریب ہی امرود کے باغ سے چھپا ہوا نکلا۔
 "ادھر ہرن نہیں آتے" بھائی جان نے پوچھا۔

"آتے تو ہیں"
 "کتنے بکے تنک"
 "واہ ہم نام نہ کیا جانیں۔ کوئی گھڑی ہے ہمارے پاس۔ ان میں سے ایک سوخ رو کی امرود اچھا کر لیتی ہوئی بولی۔

وہ تو چلی گئی لیکن بھائی جان اس روز دہلی نہ جانے واپسی میں ٹھہرے۔ کیا کیسا ہوا اور نہ جانے کیا کیا ترکیبیں کیں کہ وہ دیہاتی دوشیرہ گھروالوں کی سخت مخالفت کے باوجود بھابی بن گئی۔ بھابی میمونہ۔ میں نے سنا تھا پڑھی تھی نہیں میں صرف قرآن پڑھ سکتی ہیں پڑنا نام بھی نہیں کر سکتیں۔ لیکن اب میں دو پہنیں رہی بھابی کو ہر نظر سے دیکھا۔۔۔ شوہر سے محبت دیوانگی کی حد تک پہنچ گئی تھی۔ محبت نے انھیں کیا سے کیا کر دیا۔ پڑھنا شروع کیا۔ کھانا پکانا سیکھا۔ کارٹھنا سیکھا اور وہی سال میں سب کو اپنا رویدہ کر دیا کون کہہ سکتا تھا یہ میمونہ بھابی نے پکایا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے بنایا۔ یہ میمونہ بھابی نے کارٹھنا پر تعلیم میں البتہ وہ پیچھے رہیں کوشش کے باوجود وہ بہت زیادہ ترقی نہ کر سکیں۔ بھابی جان صرف ان کے بکھرے گئے تھے اور کیوں نہ ہوتے جب کہ بھابی کا سکھنا روز بروز مضبوط ہوتا جا رہا تھا۔ بھابی نے کبھی انھیں شکایت کا موقع نہیں دیا۔ کہیں بھی جاتے ہیں وقت پر بھی تباہے تو ان کی چیزیں ٹھیک ہوتیں ان کے کپڑے درست ہوتے جیب میں رد مال اور مگر سیٹ کس میں سگریٹ تک نہ بھولتیں۔

"بھابی جان تین چار روز سے دوسرے پر باہر گئے تھے بھابی کی طبیعت ابھی نہیں ٹھیک ہوئی ہے وقت مجھ سے آہستہ سے پوچھتیں کہیں آئے۔ آخر کار آگئے۔ اتفاق سے انھیں بھی تیر بھار تھا۔ بھتے ہوئے بھابی ہی کی دوا کی ایک خوراک ملی۔

"جانیے آرام کیجیو" بھابی نے ان سے کہا وہ جبراً

دہراد سے -

”کیا۔۔۔؟“

”کسی عورت کو بلائیے“ بھابی نے توضیح کی۔

”عورت کو۔۔۔۔۔ بھائی خاموش ہو گئے۔ لیکن

میمونہ! بہت چھوٹی سی جگہ ہے یہ۔ یہاں کوئی لیڈی ڈانٹ

نہیں۔ عورت کچھ بھی نہیں کر سکتی۔ کچھ بھی نہیں۔“

”تو۔۔۔ نہیں“

”میمونہ۔۔۔۔۔“

”نہیں معاف کیجیے مجھ سے نہ ہو گا۔“

”کیا کہتی ہے۔۔۔۔۔“ چچی داخل ہوتے ہوئے بولیں۔

”لیڈی ڈانٹ کے لیے کہتی ہیں

لیکن! ہاں! یہاں کوئی لیڈی ڈانٹ نہیں۔

”تو نہیں۔۔۔۔۔“ ”میمونہ“ بہت کوشش کی گئی

بھابی کی ناں مان نہ ہوئی میں نے بھی سمجھا لیکن وہ لٹل

سے مس نہ ہوئیں۔ معلوم ہوا ڈاکٹر آگیا ہے دگ باہر چلے

گئے۔ میں بھی نہ جانے کیوں باہر آگئی اور جب واپس لوٹی تو

میرے خدا! بھابی نے اندر سے دروازہ بند کر لیا تھا۔

”بھابی بھابی دروازہ کھولتے“ میں نے خوشامد کی

سب لوگ دروازے پر آگئے۔ دونوں دروازے بند تھے۔ دروازے

دھڑ دھڑاتے رہے لیکن اندر سے سوائے جالی کی کراہٹ کے

اور کوئی جواب نہ تھا۔ جلدی کھوائیے ڈاکٹر بھی پریشان تھا۔

”بھائی جان! ہاں! ہاں! کیوں پرچلتے“ میں نے

توجہ دلائی ہم دونوں بان کی طرف بھاگے۔ کھڑکی کھلی تھی اور

سلاخوں میں سے پتنگ پر صرف ہتی ہوئی ٹانگیں نظر آ رہی تھیں۔

”میمونہ۔۔۔۔۔“ ”میمونہ۔۔۔۔۔“ دروازہ کھولو۔ میری

رجح۔ میری جان۔ میمونہ! میری قسم۔ میری محبت کی قسم۔

بھائی جان کھڑکی کی سلاخوں کو سختی سے پکڑے چارہ تھے

لیکن جواب میں بھابی کی صرف ہتی ہوئی ٹانگیں ہی دکھائی

دے رہی تھیں۔ دوسری طرف دروازہ توڑا جا رہا تھا شاید

بھابی کی کراہٹ اس کی آواز میں گم تھی

”میمونہ!۔۔۔۔۔“ ”میمونہ! میرے لیے۔ صرف میرے لیے

بھائی جان نے جھنجکیاں لیتے ہوئے سلاخوں پر اپنی مٹائی

ٹیک دی۔ ”میمونہ! میمونہ میری زندگی! دروازہ کھولتے

کی آواز آتی ہم دونوں ادھر بھاگے۔ اندر داخل ہوئے۔

بھابی سکڑی ٹپری تھیں۔ ”میمونہ! بھائی جان نے کہا۔

لٹھے اور دوسرے کمرے میں چلے گئے۔ میں بھابی ہی کے کمرے

میں لیٹی تھی۔ رات کو نہ جانے کب میری آنکھ کھلی۔ بھابی جا رہی

ہو بیٹھی تھیں۔ میں نے کھینچے دیکھا اور دوسرے دروازے کے

طرف چلیں۔ میں سمجھتی کہ وہ بھائی میان کی طرف جا رہی تھیں۔

چپ ہی رہی لیکن دروازے پر کک گئیں۔ ٹیپ کی دھندلی

روشنی میں ایک سایہ دروازے سے داخل ہوتا نظر آیا۔ یہ بھابی

جان تھے

”کون۔؟ میمونہ! کہاں جا رہی ہو۔ بھابی جان جو

کروٹے

”جی۔۔۔۔۔ آپ کے پاس بھابی کی آواز جذبات سے

کاپ رہی تھی۔

”اے آپ۔۔۔۔۔“ ”بھولیں۔

”تمہارے پاس۔۔۔۔۔“ بھابی جان شاید مسکرائے تھے۔

ہکی سی ہنسی کی آواز آئی۔ چہرہ لے تھیں۔ دیکھئے آ رہا تھا کہ بخار

اب کیسا ہے۔ سونیا تو تھیں تو خاتمہ تیر بخار ہے۔

بھر مجھے مندا لگتی۔ اور صبح جب تیرا میٹر لگا یا تو باپ

کی باریک سی کبیر ۹۹ پر تھر تھر کر رہی تھی۔ دونوں کا میٹر پچر

بالکل ڈاؤن تھا۔۔۔۔۔ میری دہلی کی واپسی میں ایک منہ بانی

تھا۔ بھابی کے بچے ہوئے تو لا تھا وہ بے حد خوفزدہ تیں۔

”کچھ دنوں بعد جانا صاحبہ۔۔۔۔۔“ ”ایک دن۔۔۔۔۔“

پڑ رہا۔ میرا ہاتھ پکڑ کر بولیں ”لوگ کہتے ہیں۔۔۔۔۔“

میں انہیں تسلی دیتی رہی۔ بھابی بھی کچھ کہہ رہے تھے۔

اس روز بھابی کی طبیعت زیادہ خراب تھی صبح سے

مہلدار لٹ گھر ہی پر تھی۔ ۳ بجے کے قریب یکایک اس نے

گھر والوں کو پریشان کر دیا۔ ”آپریشن ہو گا۔ ڈاکٹر کو بلاو ایسے

بھابی خاموش لیٹی ہوئی تھیں۔ ”کیا کہتی تھی بھابی نے

درد کی تکلیف کو ضبط کرتے ہوئے پوچھا۔

”کچھ نہیں۔۔۔۔۔“ میں نے جواب دیا۔

ڈاکٹر کو نہ بلاؤ۔“

”کیا مطلب۔۔۔۔۔“ بھابی چپ رہیں اتنے میں بھابی جان

داخل ہوئے۔

”عاصم۔۔۔۔۔“ تم بھابی کو سہارا دیکر اٹھاؤ چارپائی بدل

دیں۔ بھابی جان نے کہا۔

”نیٹے۔۔۔۔۔“ ڈاکٹر کو نہ بلائیے بھابی نے وہی جملے

کے واسطے رخسار پر بار بار آکر اسے تنگ کر رہی تھی۔ دیکھتی ہوئی عاصمہ کے سوال کا جواب سوچ رہی تھی۔ کون؟ لون؟ کھڑکی سے باہر نظر آنے والے دُخت شام کے دُخت کے ہیں اور دُخت لے ہو گئے تھے۔
”یکل کی شام ہے صدا اس شام تھی۔“

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

ہمدرد صحت کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پُرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پُرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہو کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پُرانے فائل اچھی حالت میں اچھے پاس اچھی حالت میں موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔ ایک سال کے پُرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔

ناظم ہمدرد صحت

بھابی نے آنکھیں کھول دیں۔ ان کے ہاتھ اٹھے اور بے اختیار بھابی جان کے گلے میں تامل کر کے اپنی طرف کھینچا۔ اور اپنے سر ہو جانے والے بولوں کو ان کے لب پر رکھ لیے اور ان کی آنکھیں آہستہ آہستہ پلٹ گئیں۔

جہالت ہے یہ۔۔۔۔۔ جاہل۔۔۔۔۔ چچا جان بولے۔
”جاہل۔۔۔۔۔ بھابی جان نے بھی کہا اور دیوالیہ کی طرح کہے سے گلے گئے۔“ چچی روئی ہوئی۔ بھابی سے پٹ گئیں۔ میرے دل و دماغ مفلوج ہو چکے تھے۔
”جاہل۔۔۔۔۔ جاہل“ میرے کانوں میں کوئی چیخ رہا تھا۔
بھابی گڈ گئیں۔ ہمیشہ کے لیے پھوٹ گئیں اور ان کو پتہ ہوا کہ شہر ان کی یاد تک سے متغیر ہو گیا۔
بھابی کی ایک ایک چیز ان کے کہے سے بڑی گنتی جتنی کہ وہ چیزیں پکنا بند ہو گئیں جو بھابی اکثر اوقات بھابی جان کے لیے خود پکاتی تھیں اور اسی کے بعد میں نے تہیہ کیا فن قابلہ میٹھوں کی اور گاؤں گاؤں گھر گھر بہنوں کی خدمت لروں کا اور ہر جاننے والی سے کہوں گی پڑھو اور پڑھاؤ۔“

جاہل۔۔۔۔۔ جاہل۔۔۔۔۔ اب ہی میرے کانوں میں کوئی چیخا کرتا ہے۔ سین سامت ہی آواز آتی ہے۔ کون؟ کیا بھابی! جو اپنی عصمت اچھا اور شرم پر ڈھان ہو گئیں۔؟
کیا وہ لوگ جو اسے جلا بیٹھے۔ کون؟ آخر۔ کون؟
لیکن جب بھی سوچنا چاہتی ہوں دل و دماغ جواب دے دیتے ہیں۔ ”آہ تم ہی لوگ بتاؤ کہ جاہل کون؟“

کیا وہ جس نے اپنی جان دے کر ہماری توصیف اس فن کے سینے کی طرف مہذول کرائی۔ تم لوگ مانو یا نہ مانو۔ لیکن یہ اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ اس فرشتہ صفت عورت نے اپنی عصمت، جیسا و نسوانی شرم کو ہماری جہالت پر قربان ہونے سے عین وقت پر بچا لیا!

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ کے چہرے پر ایک ملکوتی حسن چھا گیا تھا۔ بات بات پر چچا اٹھنے والی شاہدہ کی آنکھیں ڈبڈبایا آئیں۔ آنسوؤں کی لکیر بھوں کے دلوں کے کناروں پر گر پھیلی گئی تھی۔ سائزہ کرسی کی نشیمن پر ہم لگا سے چست پر لٹائیں لگا سے ہوئی تھی۔ پلکوں پر آنسوؤں کے چند قطرے اچھے کا سہا رہے تھے اور پیشانی پر بار بار لکیریں بنتی اور گہرا جاتی تھیں۔ راجہ کا چہرہ ایک عزم ظاہر کر رہا تھا اور میں ساکت سی عاصمہ کے بالوں کی اس لٹ کو جو اس کو

معلومات

طبع بقدر خود اعتمادی جوان رہتے ہو اور بقدر خوف و تدابیر
بوڑھے ہوتے ہو۔ بقدر امید جوان رہتے ہو اور بقدر مایوسی
بوڑھے ہو جاتے ہو۔

”جب تک بیمار اول اس کائنات سے اور انسان کے
اور خدا کی ذات نامحدود سے حسن ہمسرت و محبت و عظمت اور
قوت کے پیغامات حاصل کرتا رہتا ہے تم جوان رہتے ہو اور
جب مختلف قلوب کام کرسی مقام مایوسی اور شک و شبہ کی
کی طرف سے ڈھک جاتا ہے تو تم بوڑھے ہو جاتے ہو۔“

تیرنے والا ہسپتال

آپ اس واقعے یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ترقی یافتہ
تمدن مالک اپنی قوم کے بچوں اور ان کی اؤں کیلئے کتنی حیرت
انگیز طبی اور تفریحی خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ یہ یارک
میں ایک تیرنے والا ہسپتال ہے رنہایت شاندار اور تمام طبی
ضروریات سے مکمل ایک بڑے سے منزلہ جبر کی صورت میں
جو ایک مشترک معالجاتی مرکز بھی ہے اور مکمل کود کا اسکول بھی
اور سیر و تفریح کی کشتی بھی اور سیرنگ بھی۔ یہ ہسپتال ہر سال موسم
گرما میں نیویارک شہر کے کم حیثیت بچوں اور ان کی ماؤں کو جو لائی
سے ستمبر تک روزانہ دریا سے ڈسٹن پر سیر کے لیے لے جاتا ہے
اور بارہ سال سے کم عمر کے والے جو بڑے بیمار یا کمزور ہوتے
ہوتے ہیں اور جن کو طبی امداد کے ساتھ ساتھ سیر و سفر کی بھی
ضرورت ہوتی ہو، ان کی تمام خدمتوں میں سرگرم رہتا ہے یہ تمام خدمات
معتمد انجام دی جاتی ہیں۔ جن مریض بچوں کو طویل سیر و تفریح
کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پورے سیزن روم میں کامیٹ
معتمد دے دیا جاتا ہے۔

یہ تیرنے والا ہسپتال شعلہ سے کام کرتا ہے۔
روزانہ صبح کو ۱۰ بجے جہاز روانہ ہو جاتا ہے اور ۵ بجے اپنی جگہ پر واپس
آ جاتا ہے وہ راستہ میں جہاں جہاں بھی ٹمپ ٹمپ دباؤ سے مزین
بچوں کو اور ان کی ماؤں کو ساتھ لے لیتا ہے۔ سہ سال کی تا دس
میں یہ چوتھا جہاز ہے جو نویب لڑکوں کی طبی اور تفریحی خدمات
انجام دے رہا ہے۔ یہ نیا جہاز جو ۱۹۳۷ء میں تعمیر کیا گیا ہے ایک

ہمیشہ جوان رہنے کا طریت
جنرل میک آر تھر کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے
جنرل موصوف کو فاتح جاپان کہا جاتا ہے اور اس وقت وہ جاپان
پر حکم رانی کر رہا ہے ہیں۔ آپ کو یہ سن کر تعجب ہو گا کہ جنرل
میک آر تھر جہاں بھی رہتے ہیں ان کی میز پر ان کی آنکھوں کے
سامنے ہر وقت تین چیزیں فریم میں لگی ہوتی رہتی ہیں۔
ایک تصویر جنرل واشنگٹن کی ایک تصویر ابراہیم لنکن کی اور
دو لڑکے درمیان صمصام تندرستی اور متشعل جوانی کا ایک
پیغام ہے۔ جس کا عنوان ہے ”ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ“ اس
کے فلسفیانہ الفاظ اور مفید ترین ہدایتوں سے آپ بھی مستفید ہوں
اور بہت رجحانی حاصل کریں۔ الفاظ یہ ہیں۔

”زندگی کے کسی خاص وقت کا نام جوانی نہیں ہے
حقیقت میں جوانی و مانع کی ایک حالت ہے خواہش وقت
از آدمی کی ایک کیفیت ہے، تخیل کی ایک سمت ہے،
عذبات کی ایک طاقت ہے۔ کم تہمتی اور تذبذب پر دلیری کا
غلبہ ہے، اور تباہی و آرام طلبی پر اولوالعزمی اور مہمانی سرگرمی
کا فتح ہے۔ کوئی شخص بھی صرف ایک معین تعداد سال تک
زندہ رہنے کے باعث بوڑھا نہیں ہوتا۔ لوگ صرف اپنے
بلند مقاصد کو ترک کر دینے کے باعث بوڑھے ہو گئے ہیں۔ سال
وقت صرف جلد ہی پر غمگینیاں ڈالنے میں مگر طبعی جوش کا ترک
انسانی روح میں ہجرتیاں پیدا کر دیتا ہے، تیش، اندیشہ،
انک اپنی ذات پر بے اعتمادی، خوف اور مایوسی۔ یہی وہ
لے لیے سال میں جو سر کو جھکا دیتے ہیں اور لٹو وٹھاپانے والی
روح کو مٹی میں ملا دیتے ہیں۔“

”انسان خواہ شہر بریں کا ہو یا شہر برس کا ہر شخص کے
دل میں جیسے جیسے ضرور موجود رہتی ہیں۔ بچوں اور اطفال
اشیا سے محبت، ستاروں اور ستارے صبی چیزوں اور خیالات
پر ایک میٹھی حیرت زدگی واقعات کے چیلنج کے مقابلہ کا شوق،
کسے والی چیزوں کی تلاش اور زندگی کی مسرتوں کی جستجو۔“

”تم اپنے یقین کی قدر کے تناسب سے جوان رہتے
ہو اور جس قدر شک کرتے ہو اتنے ہی بوڑھے ہو جاتے ہو۔ اسی

خاص ڈیزائن کا ہے اور اگر چند ہزاروں کے درمیان پڑ جائے
جب بھی نثر نہیں ہو سکتا۔

اس کا اثر مندرجہ ذیل کارکنوں پر مشتمل ہے۔
ایک بڑا ڈاکٹر۔ وہ اسسٹنٹ ڈاکٹر، ایک ماہر دوا ان ڈاکٹر،
دو تعلیم یافتہ لفظی ماہر، چھ نرسیں، دو سوشل سروس کے کارکن
دو پالیسی آفیسر، ایک ماہر غذا، چار آگ بجھانے والے اشخاص
اور باورچی اور ملازمین وغیرہ۔ ڈاکٹر روزانہ پچاس سے پچپن مریضوں
کا معائنہ کرتا ہے۔ تقریبی ماہر ان بچوں کے کھیل کود اور فلم وغیرہ کا
پروگرام مرتب کرتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے گھومنا
بھی ہیں۔ ان ٹولوں کے ذریعہ دو دو چلایا جاتا ہے۔ پورے
اثرات کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سب بچے سیر سے بہرہ صحت و
مسرت حاصل کریں۔ سہ ماہی کے بعد ماسکرم میں اس سیرے
والے ہسپتال نے ۲۵ سفر کیے تھے جن میں اینڈرکٹ کے
۹۰۰ و ۳۹ لڑکے شریک ہوئے تھے۔

مرد اور عورت

ایک مشہور مغربی سائنس دان آرم سٹین فنڈ نے
مسلل پانچ سال تک اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ جدید سائنس
کے روست مرد اور عورت کا جنسی فرق کون کون سے یہ فرق
پیدا کرتا ہے۔ اس کی بعض دریافتیں ایسی ہیں جو بعض مسئلہ
نظریات کو جھٹلاتی ہیں۔ مثلاً ایک نظریہ یہ ہے کہ مردوں کی یہ
نسبت عورتیں زیادہ بھڑکی کی بیماری میں مبتلا ہوتی ہیں لیکن
دیکھا گیا کہ کچھ لڑکیوں میں جب لندن پر ہوائی حملے ہوئے تھے
تو فوری صدمہ کے باعث بے یاسی میں مبتلا ہونے والے مردوں
کی تعداد عورتوں سے تشریفی صدی زیادہ تھی۔ ایک دوسرا غلط
خیال یہ ہے کہ ابتدائی زندگی بسر کرنے والی جھگی یا پسائی
عورتیں مالٹوروں کی طرح آسانی سے بچے دیتی ہیں اور زچگی کا
رد عمل ان پر نہیں ہوتا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ تمدن زندگی
بسر کرنے والی ماؤں کی طرح ان کو بھی اپنی اصلی طاقت و قدرت
کی واپسی کے لیے برابر وقت درکار ہوتا ہے۔

آج کل عورتوں میں بہر صورت مردوں کے برابر بچہ
اور مادی حقوق و اختیارات طلب کرنے کا ایک جنون سا
پایا جاتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس جنسی مسائل پر متنازع زیادہ غور
کرتے ہیں اور ان کے متعلق تحقیقات و تجربات کی منزلیں طے
کرنے ہیں اسی قدر مردوں اور عورتوں میں مینا دینی فرق

پانے چلے جاتے ہیں۔ لڑکیاں عام طور پر ماں کے پیٹ میں
کچھ کم دنوں تک قیام کرتی ہیں اور پانچ روز سے لے کر نو روز
تک لڑکوں سے پہلے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کے دانت بھی
کچھ پہلے نکلتے ہیں اور بولنا بھی وہ لڑکوں سے پہلے ہی سیکھ
لیتی ہیں۔ ان کی ہڈیاں بھی کچھ پہلے سخت ہو جاتی ہیں، ان کے
خون میں لڑکوں کے بلنسبت سرخ دانے کم ہوتے ہیں اور
ان کی جنس بھی تیز تیز جلتی ہے۔ مزہ برآں ان کاغذہ دقت زیادہ
سرگرم عمل رہتا ہے۔ اس لیے وہ زیادہ جذباتی ہوتی ہیں۔
اور وہ بلند تر لگتا ہوتا ہے اور سن بڑھ کر بچہ جاتی ہیں۔
عام طور پر لڑکی لڑکے کی بلنسبت زیادہ ہوتی ہے، کم غذا کی
محتاج ہوتی ہے۔ اس کے استیلا کا عمل بھی سست تر ہوتا ہے
وہ موسم سرما میں زیادہ گرم اور موسم گرما میں زیادہ سرد رہتی ہے۔
اگرچہ اس کی عضلاتی طاقت مرد کی طاقت سے صرف

نصف ہوتی ہے تاہم عورت کے جسمانی نظام میں قیام و بقا
کے عناصر زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے "ہارمون" اس کو بیماری
اور صدمات سے زیادہ محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ لڑکوں
میں جسمانی وراثتی امراض زیادہ ہوتے ہیں۔ لڑکوں میں نامینا
موجائے کی تعداد ۳۳ فی صدی زیادہ ہے اور لڑکیوں کی یہ
نسبت "دنکرت" یعنی رنگ نہ دیکھنے والے لڑکوں کی
تعداد ڈگنی ہوتی ہے۔ مزید برآں مردوں کی شریعت اموات
مردوں سے کہیں زیادہ ہے۔ پیدائش سے پہلے اور پیدائش
کے بعد بچوں کی شرح اموات بچوں کی بلنسبت ۲۵ فی صدی
زیادہ پائی جاتی ہے۔ مردوں کے بچا عمر کا اوسط بھی پانچ سال
کم ہے۔ لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور لڑکے زیادہ مر جاتے ہیں۔

جہاں تک جسمانی طاقت و صلاحیت کا تعلق ہے
ہر قسم کی جانچ کے اعتبار سے مرد عورت پر فوقیت رکھتا ہے۔
لیکن نازک اور منظر ہم آہنگ حرکتوں والے کاموں میں عورت
زیادہ ثابت قدم رہتی ہے کسی کھیل کو دیا جسمانی ورزش کے
مقابلہ میں کوئی عورت بھی مرد کے ریکارڈ تک نہیں پہنچتی ہے۔
گھوڑ دوڑ میں بھی عورتا گھوڑے ہی گھوڑوں سے زیادہ تیز ہوتے
ہیں۔ زبان دانی اور صحت آذیں مہر اور سوشل اوصاف میں
عورتوں کا اوسط مردوں سے بہتر ہے مگر جہاں عقل و تدبیر، جذبات
و حسرت، خیال، ریاضی دانی، اور سائنس کا امتحان ہوتا ہے
وہاں مرد ہی بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ شیشین فلڈ کہتا ہے کہ
نئے مرد اور عورت کو کسی حالت میں بھی یکساں اور برابر نہیں

گنا قوسی الاثر ہے۔ یہ اس طرح تیار کی جاتی ہے کہ جن اندلوں کے اندر بچے موجود ہوتے ہیں ان میں انجکشن کے ذریعہ انفلوئنزا کا سمی مادہ داخل کروایا جاتا ہے۔ ان دلوں بڑے پیمانے پر اس نئے ٹیکہ کا تجربہ ٹیکریوں میں کام کرنے والے مزدوروں پر اور ان لوگوں پر کیا جا رہا ہے جو جنگ سے واپس آئے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا انفلوئنزا کے علاج کے لیے ویکسین ضروری ہے؟

بڑی استانی جی

سے کل میں لے سنا ہے وہ کبھی نہیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و ہر دلعزیز اور مقبول عام

فنی کشیدہ کاری

جو کہوں کہ کتاب کے ساتھ بھول بولے اور ڈیزائن تیار کرنے کا مکمل سامان موجود ہے اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ حصہ اول میں کرنے دے پٹے، رومال، نقیص، جھیر، شلوار وغیرہ کے ۷۲ نمونے۔

حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، جھیر وغیرہ ۴۷ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز، پوش، رومال، چادر، کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۱۵ نمونے۔ حصہ پنجم میں کر دیشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ درک لینے کٹاؤ کا کام۔

اس کے علاوہ موتیوں اور سلسلہ تارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو بوا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی ہے۔ میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔

قیمت فی جلد تین پے علاوہ محصول ڈاک
میلنے کا پتہ

مشہور ایک احسنی، کوچہ تارا چند دہلی

ہے اور دونوں کی جسمانی حقیقتیں ایسی ہیں کہ مرد اور عورت میں فرق واضح ہمیشہ قائم رہے گا۔ ایک فرانسیسی ماہر سائنس نے اہم طبی مسائل کی تحقیقات کے بعد صریح کہا تھا کہ فرق زندہ باد

”کارہی ۱۳“

برطانیہ اور امریکا کے ملتا اب یہ کوشش کر رہے ہیں کہ جنگ کے زمانے میں طبی اور ادویاتی معلومات حاصل کی گئی ہیں ان کو مکمل عملی جانچ پڑتال کے بعد شہریوں کے علاج میں استعمال کیا جائے۔ ایک نازدہ اطلاع کہتی ہے کہ نیلا ڈیفنڈ کے دو کیمیا ساز کا رخصت ایک نہایت ہی نادر ذراتی ”مادہ تیار کر رہے ہیں جس کا نام ”کارہی ۱۳“ رکھا گیا اور جو سرطان اور تھیمی اڈامن کے علاج میں بہت مددگار ثابت ہوگا۔ ”کارہی ۱۳“ میں ریڈیم کی گرم تابانی اور اشعاع کی خاصیتیں کافی تعداد میں موجود ہیں اور سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ انسان کے جسم میں اس کی رفتار اور عمل کا پورا سلسلہ نوٹ کرانی کی پیٹیوں پر منعکس کر لیا جاسکتا ہے اور زیر مطالعہ رکھا جاسکتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ اسے کارخانے اس کی پیداوار میں ۵۰ فی صدی اضافہ کر دیا اور جدید اس کی قیمت دس پونڈ فی اونس ہو جائے گی۔ تاکہ معالجی اور تجرباتی کاموں میں اس کو بے سمانی استعمال کیا جاسکے اب کارہی ۱۳ کے ذریعہ اس امر کی خاص کوششیں کی جا رہی ہیں کہ مرض سرطان کے اسباب معلوم کیے جائیں۔ دوسری کیا گیا ہے کہ ذیابیطس کے مطالعہ اور علاج میں بھی یہ جدید ذرات کارآمد ثابت ہوگی۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس جھوٹے سے برآمد کیا ہوتا ہے۔

اندلوں سے انفلوئنزا ویکسین

اب تک انفلوئنزا کے علاج و انفرادی طبی کوشش کی گئیں ہیں ان میں سب سے بڑی اور تازہ ترین کوشش یہ ہے کہ اندلوں سے انفلوئنزا ویکسین یعنی ٹیکہ کا مادہ تیار کیا جائے آسٹریلیا، کیناڈا اور جزیری افریقہ میں اس ویکسین کی تیاری بڑی مقدار میں شروع کر دی گئی ہے اور اس نئی ویکسین کی ہزاروں ”خوراکیں“ انگلستان کو بھیجی جا رہی ہیں تاکہ لوگوں کو انفلوئنزا سے تحفظ عطا کرے۔ پہلے پہل یہ ویکسین امریکا میں دو سال قبل تیار کی گئی تھی اور وہاں کے طبی حلقوں کا خیال یہ ہے کہ اب تک تیار کی ہوئی تمام ویکسینوں سے یہ نئی ویکسین

سوال و جواب

سوال :- (۱) دسمبر ۱۹۸۷ء کا رسالہ پیش نظر ہے۔

آپ نے مولوی مجیب الدین صاحب لاہور کے سوال کا جواب تو بڑی حد تک صحیح دیا ہے، لیکن میں ان سے اشارہ منزل پہنچے ہوں اور ابھی سے یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاروں اس لیے کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا رکھتا ہوں وہ ہمیں مل سکتی۔ کسی دوسرے پر نگاہ ڈالنا میرے لیے ام محال ہے۔ اس اعتبار سے میرے نفس کی خواہش بھی نظر پر مام گئی ہے۔ اس صورت میں نفس پر قابو پانے کے لیے تدابیر اختیار کرنے کا بھی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ تب ایسے میرے لیے آپ کا کیا مشورہ و تجویز ہے۔

۱۔ اکثر لوگ محبت کو مدفن سے تشبیہ دیتے ہیں اگر آپ کا بھی یہی خیال ہے تو انرا وہ مبالغہ بانی اس منس کے، باب علاج پر روشنی ڈالیے۔ تاکہ میں بھی آج ایک ہم خیال کوہ فیض میں شامل کر دوں۔

جواب :- آپ کے مندرجہ بالا سوال کے دو قوں اجزا کا جواب نہ سے سے طب کے دائرہ عمل میں آتا ہی نہیں، اس لیے کہ طب کی سہ حدوداں ختم ہو جاتی ہے، جہاں انسان کی صحت تندرستی کے خیال کے بجائے کچھ دوسرے معاملات پر گفتگو شروع ہو جائے۔ دسمبر ۱۹۸۷ء کے پرچے میں میں نے تجرد کی زندگی کو انسان کی صحت کے لیے مفید بتایا ہے اور اس کے وجوہ پر بھی وضاحت کے ساتھ اپنے جواب میں روشنی ڈالی ہے۔ اس جواب کو دیکھنے اور برسی حد تک اسے سمجھنے کے باوجود آپ کو یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزارنا تو اس کے بعد آپ ہی فرمائیے کہ میں کیا مشورہ دوں؟ آپ لکھتے ہیں کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا تھی وہ شے ہمیں مل سکتی اس لیے میں نے نہ صرف ازدواجی زندگی ہی کا خیال چھوڑا یا بلکہ کسی دوسرے کو بھی بری نظر سے دیکھا بھی میرے لیے ام محال ہے۔ بہت خوب انہایت نیک ارادہ ہے۔ لیکن حضرت مجھے اتنا اور شایانہ کہ اس سلسلے میں طب آپ کی کیا خدمت انجام دے گا۔

منسلک یہ ہے کہ تجرد کی زندگی کے نقصانات سے بچانے کے لیے طب کے پاس تو سوائے ازدواجی زندگی کا مشورہ دینے کے اور کوئی نسخہ نہیں ہے، جس کے متن آپ پہلے ہی قسم کھا چکے ہیں اس کے بعد واضح کیجیے کہ ہم اب کس سلسلے میں مشورہ دیں؟ کیا آپ یہ چاہتے ہیں کہ مجرد زندگی گزارنے کی وجہ سے جو آپ کے نظام جسمانی کو نقصان پہنچ سکتا ہے ہم اس نقصان سے آپ کو بچا دیں؟ میں سمجھتا ہوں اس سلسلے میں بھی ہم آپ کی کوئی مدد نہ کر سکیں گے۔ اس لیے کہ آپ کی صحت پر جسمانی خرابیوں کا اتنا زیادہ برا اثر نہیں پڑے گا جتنا ان نفسیاتی اثرات و خیالات کا جو مطلوبہ شے کے مینہ نہ آنے کی وجہ سے آپ کے دماغ پر ہر وقت مسلط رہتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اثرات دیرپا و خرابیاں جب آپ کے نظام ضم، قلب، خون کے دباؤ اور نظام عصبی پر براہ راست اثر انداز ہوں گی اور ان کی وجہ سے بعض ایسی علامتوں کا ظہور ہونے لگے گا جن کا علاج ایک طبیب کے حصہ میں آنا چاہیے۔ مجھے افسوس ہے کہ طبیب اس وقت بھی ان عوامل و علامات کے علاج سے قاصر رہے گا۔ خواہ وہ کیسا ہی حاذق کیوں نہ ہو اور بہترین دوا میں ان علامات کے علاج کے لیے کیوں نہ تجویز کر دے۔ ہاں اگر کوئی حکیم ان تباہ کن نفسیاتی اثرات کو دور کرنے میں کامیاب ہو گیا ہے تو پھر ان جسمانی عوارض کو دور کرنے کے لیے اسے کسی دوائی علاج کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ وہ خود بخود رفع ہو جائیگا۔ مندرجہ بالا جواب کے بعد آپ کے سوال (آ) کا جز کا جواب دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی عشق بلاشبہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس پر غور و فکر کرنا ایک طبیب کا کام نہیں ہے وہ غریب نو صبا میں نے ابھی اور عرض کیا ہے ان جسمانی تکلیفوں اور لواض کا بھی علاج نہیں کر سکے گا۔ جو اس جنون عشق کے سبب ایک شخص کو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس لیے کہ ان عوارض کا سبب اس کے جسم کے بجائے نفس میں ہے۔

موتی یا ترکاریوں کی بخنی کی ایک یادو پیا لیاں ترش انگور
۱۵ دانے بادام تین آؤنس کریم۔ ۱۵ ایسی خوشامیاشیاں یا
سنگڑہ۔

صبح دس یا گیارہ بجے :- لیوں کا پانی
دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :-

سلاو یا ٹماٹر میں لیوں کا رقی ملا کر کھلایا جائے۔ دو برٹے
بجیوں کے :- ابرچینہ، فرنیج، ہینہ۔ بچے ہوئے آلو کریم کے ساتھ
یا سو باجین کی روٹی کے دو تیس آلوؤں کے بجائے استعمال
کئے جائیں۔

سہ پہر تین یا چار بجے :- لیوں کا پانی۔
چھ بجے شام :- تازہ پھل ربوئی سنگڑہ آؤنس
سیب، ناشپاتی، انجیر، خربوزہ، لیکن گھنٹو کا خربوزہ جو بہت
مٹھا ہوتا ہے وہ استعمال نہ کیا جائے۔ خالص دودھ ایک
گلاس پانی میں ایک چمچ لیوں کا رس ملا کر پی لیا جائے۔
۹ بجے شب :- ترکاریوں کی بخنی۔

بروگرام ۲۰
صبح سات بجے :- ترش انگور۔
صبح آٹھ بجے :- تازہ انناس یا ٹماٹر۔ نیم برشت
انڈا کریم، تازہ سیب یا سنگڑہ۔

دس بجے یا گیارہ بجے :- لیوں کا پانی۔
دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :-
۱۱ ترکاریوں کی بخنی۔ پورے گیہوں کے آٹے کا بنا ہوا
ایک پاؤ پاؤس کریم دو آؤنس۔

یا ۲۱ تازے پھل اور ۱۵ عدد بادام
یا ۳۱ کچا سلاو اور بھوسی کی روٹی۔
سہ پہر تین یا چار بجے :- لیوں کا پانی۔
چھ بجے شام :- ترکاریوں کا کچا سلاو، دو آؤنس۔
مونگ پھلیاں، سویا بینز، ٹماٹر یا سادہ آٹلیٹ۔ پالک کا
ساگ۔ بچے ہوئے آلو کریم کے ساتھ۔

نوبے شب :- ترکاریوں کی بخنی۔
نوٹ :- اگر رات کا کھانا شام کے چھ بجے کھایا جائے
تو اس صورت میں دوپہر کے وقت تازہ پھل یا محض ترکاریوں
کی بخنی مہنی چاہیے۔ آلو کا استعمال جس طرح بتایا گیا ہو وہ بالکل
بے ضرر ہے ان میں اتنا نشاستہ نہیں ہے جتنا اعلیٰ ہے۔
نوٹ :- لیوں کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہو کہ

سوال :- رسالہ ہمدرد صحت ماہ جنوری سنہ ۱۹۴۶ء میں تباہ صحت
صاحب کا ایک مضمون دیا بیٹس پر پڑھا۔ نہایت اچھا مضمون
ہے لیکن دیا بیٹس کے اسباب و علاج پر اس دھچپ مضمون کو
جتنی روشنی پڑی اتنی غذا کے مسئلے پر نہیں پڑی جو اس مرض میں
نہایت درجہ اہمیت رکھتا ہے۔ آپ آئندہ اشاعت میں وہ غذا
لکھیں جن کا شمار کاربوہائیڈریٹس میں ہوتا ہے تاکہ ان سے پرہیز
کرایا جائے۔ میرے پیشاب میں ٹیٹنی صدی شکہ پائی جاتی تو
میرے مرض کا اندازہ آپ اس سے لگا لیجئے اور اگر آپ اتنی
تجربہ آزمائیں اور قدرت غذا بھی تفصیل کے ساتھ دے
دیں یعنی یہ بھی بتائیں کہ صبح کے ناشتہ دوپہر کے کھانے اور
سہ پہر کے ناشتہ اور رات کے کھانے میں کیا کیا غذائیں کھانی
چاہئیں تو اور بھی بہتر ہوگا اس سے یہ بھی فائدہ ہوگا کہ
ایسے عام مریضوں کے لیے آپ کے رسالہ میں مکمل طریقہ علاج
دیا جائے گا۔

میری عمر ۵۵ سال ہے۔ ہاضمہ اور عام صحت بھی اچھی ہو
میں کدو کی ناشی کی عادت ہے۔ اس کو ایک آدھ مہینہ پیشاب
میں درجہ ۱۰ ہے۔ مختصر مصل خاں کا لابڈین ملے میٹووالی
ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمدرد صحت کے صفحہ مطالعہ
میں آپ بالکل نووارد ہیں، اور نہ آپ مجھ سے یہ سوال کرنے کی
اجازت نہ دیتے۔ دوسری شکہ کے پرچہ میں صفحہ ۳۶
اور ماہ پر ایک سوال کے جواب میں میں نے کافی تفصیل کے
ساتھ دیا بیٹس کے اسباب و اصول علاج پر بحث کرتے ہوئے
اظہر میں ۱۰۰ نونں قسم کی غذاؤں کی فہرست دی ہے وہ بھی جن
دیا بیٹس کے مریض کو پرہیز کرنا چاہیے اور وہ بھی جن کے
استعمال سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کے بعد یہاں
اٹک کو اسی تفصیل سے بتانا تو کچھ تفصیل حاصل ہو وہ پرچہ نہایت
آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے۔ البتہ آپ کی خواہش کے مطابق یہاں
میں تمام دن کا غذائی پروگرام اس طرح مرتب کئے دیتا ہوں کہ
اس کے بعد غذا سے متعلق آپ کو بالکل کچھ سوچنا نہیں پڑے گا۔
بس بچہ ارادہ کے ساتھ عمل کرنے کا مشق کرنا پڑے گا۔ اگر
آپ ٹھان لیں تو وہ بھی کچھ بہت زیادہ مشکل کام نہیں۔ اس سلسلے
میں دو تفصیلی پروگرام پیش کئے دیتا ہوں جن میں سے کسی ایک
کو اختیار کیا جاسکتا ہے۔

بروگرام ۱۷
صبح سات یا آٹھ بجے :- لیوں کا پانی ملا یا ہوا

جوابات

ہمارے غیر متوازن غذا ہے جس کی وجہ سے خون میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے ہم زیادہ میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں کھاتے ہیں۔ پس اور ترکاریاں بہت کم کھاتے ہیں اس سے خون میں اقلیت کم ہو جاتی ہے اور تیزابیت زیادہ۔ خون کو بہر حال اپنا کیمیائی توازن صحیح رکھتا ہے۔ اس لیے قلعوی حاصل کرنے کے لیے وہ دانتوں اور ہڈیوں کی طرف رجحان کرتا ہے اور وہاں سے ہٹا رہتا ہے تا آنکہ کچھ عرصہ کے بعد دانتوں میں ان اجزاء کے کم ہو جانے کی وجہ سے زراب پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان میں بیرونی قلعہ کے بقول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے مسوڑے خراب ہونے لگتے ہیں۔ دانت جڑوں پر سے مل جاتے ہیں۔ ان کا ایل ترن ہے جس کی وجہ سے بسا اوقات دانتوں کی عصبی شاخیں برہنہ ہو کر سخت تکلیف کا باعث بن جاتی ہیں۔

آپ کے ساتھ بھی یہ معاملہ ہوا ہے۔ ان دونوں دانتوں کی جن میں درد ہوتا ہے کوئی عصبی شاخ برہنہ ہو گئی ہے اور وہ سیال چنروں سے متاثر ہوئی ہو۔ اس کا وقتی ملاحظہ تو یہ ہے کہ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر رات کو مسوڑے وقت تمام دانتوں میں عام طور پر اور ان دودانتوں میں خاص طور پر اچھی طرح مل لیا جائے۔ تیل ملنے کے بعد دانتوں کو ہاتھ بالکل نہ لگایا جائے۔ اس کے اہتمام سے یقین ہے کہ وہ شاخ قطعاً بحال ہو جائے گی لیکن اگر اس حالت سے بھی سکون نہ ہو اور وہ عصبی شاخ برابر تکلیف دیتی رہے یہاں تک کہ آپ منتقل طور پر بے چین رہنے لگیں تو اس صورت میں دانت نکلوا دینے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں۔ آپ اس کے لیے مسکرو اور قابض معنی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے بھی آرام ہو جائے گا مگر یہ ہے۔ لیکن یہ آرام بالکل وقتی نوعیت کا ہوگا خواہ کسی منہ سے ہو یا دانت نکلوا دینے کی وجہ سے۔ آج علاج تو اس کا اس وقت ہوگا کہ جب آپ اپنی غذا صحیح کر لیں اور سبزیاں، پھل اور دودھ کے استعمال کو اپنے لیے لازم لیں گے۔ درنہ میں ممکن ہے کہ کل دوسرے دانتوں کی بھی شاخیں برہنہ ہو جائیں۔ اور معالج و دوا انھیں بھی نکلے گا مشورہ دے دے۔ یہ تو آپ کا اپنا ہی تجربہ ہے کہ آج دانت نکلوا دینے کے بعد آپ کی تکلیف بدستور باقی ہے سمجھتا ہوں اس سلسلے میں جو کچھ مشورہ دیا جا سکتا تھا وہ دے چکا ہوں۔ اب جنوری مہینہ کے پرچے میں جو

یہ بیماری پانی میں ایک پورے لمبوں کا رس ملا دیا جائے اور اس پانی کو صوبہ قدرت پیتے رہیں۔

نوٹ کریں کہ ترکاریوں کی پختی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ وہ پانی میں، کچھ پالک کا ساگ، کچھ قندر، آدھ سیڑھا، اور تین آلوں کی پختی بنائیں کہ ان میں سے کچھ پالیاں پانی والی کرنا ہاں ہیں کہ وہ جل جائیں پھر دھاک کرکری کا سارا پانی نکال لیں اور اس میں تمہارا نمک ملا کر پی لیں اس کے ساتھ پانیوں کا خاص طور پر خیال رکھا جائے اور یہ غذا اچھی صحت جیسا کہ کھائی جائے تاکہ صواب دہن کی آمیزش سے نشاستہ دار غذا بہت جلد ہضم ہو جائے۔

یوم یہ کہ اگر قبض ہو جائے اور اجابت باقاعده نہ ہوتی ہو تو اس صورت میں رات کو مشقائے آتمہ و سوانے بھگو کر اور سس میں نہیں کا۔ سچو کر چھوڑ دیا جائے اور صبح اس کا آب زلال پی لیا جائے اس سے آتمہ و سوانہ میں اجابت صاف ہونے لگے گی اور پرانے سے پرانا قبض بھی ختم ہو جائے گا۔

سوئم یہ نہ اگر سوئے فوج، نختے، آبی فوارہ سے غسل کیا جائے۔ درنہ ویسے ضرور نمایاں ہے۔ غایت درجہ مفید ہے۔ پہا ہم تھوڑی بہت کھرتا بہ تفریح نہ ور کی جائے۔ باغباتی کا مشغلہ وغیرہ بھی غایت مفید ہے۔

سوال :- ہمیں جانب آخر کے پچھلے حصہ کے دودانتوں میں اس قدر رشہ درد ہوتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ دو خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جبکہ سیال چنروں کے اہتمام کی جائیں خواہ وہ ٹھنڈی ہوں یا گرم ہوں یا معتدل۔ گویا پانی اور دودھ میرے لیے قطعی حرام ہو گیا ہے۔ خدا ارہمے اپنے قیمتی مشورہ سے بذریعہ ہمدرد صحت مندوں کو رہائی دے۔ ایک دانت بھی اسی سلسلے میں نکلوا رہا، جو لیکن تکلیف ہنوز دہی ہی ہے۔

محمد ظفر دانا پور ۱۳۹۲

جواب :- پچھلے سال دانتوں کی خسرہوں کے متعلق ایک صاحب نے سوال کیا تھا میں نے اس کے اسباب و طریقہ علاج پر مہم جوئی کی تھی کہ ہمدرد صحت کے ہر سوال و جواب میں میں ہمدرد ہر کافی تفصیل کے ساتھ روشنی ڈالی تھی معلوم ہوتا ہے کہ وہ ہرچہ آپ کی نظر سے نہیں گزرا۔ اس میں میں نے یہی بتایا تھا کہ دانتوں کی جلد خراپوں اور بیماریوں کا اصل وجہ یہی ہے کہ

میں نے دانتوں کے علاج سے متعلق دیا ہے اسے بھی ضرور دیکھ لیں۔

سوال :- میں نہایت ممنون ہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں مندرجہ سوال کا جواب اپنے وسیع علم و تجربہ کی روشنی میں مناسبت فرمائیں۔

عصبی علاج کے لیے کون کون سے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ نیز ہندستان میں جو اس علاج کے ماہر و اکثر ہیں ان کے پتے اور نام کیا ہیں؟

واقعہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست جو میرے ساتھ ہی ایل۔ این بی کلاس میں ہیں کچھ بکھلاتے ہیں۔ ان کی عصبی کمزوری کا یہ عالم ہے کہ کسی دوسرے کی موجودگی میں خاص طور پر کسی بابرعب شخصیت کے سامنے تو وہ بالکل ہی نہیں بول سکتے وہ اس قدر پریشان ہو جاتے ہیں کہ انھیں دیکھ کر ہر دھڑکنس آتا ہے۔ آپ کی مین لازماً جی ہوگی اگر اس بارے میں آپ اپنی قیمتی رائے سے متفیض فرمائیں گے۔

خریدار: ۲۵ مسلم یونیورسٹی مل گڑھ

جواب :- عصبی امراض کا کوئی لکھنؤ صاحب طریقہ علاج نہیں ہو کہ میں آپ کے سامنے اس کی تفصیل بیان کر دوں۔ مہر جوت کے لیے جو طریقہ مناسب ہوتا ہے اسے اختیار کر لیا جاتا ہے۔ عصبی امراض دو طرح کے ہو سکتے ہیں ایک عضوی اور دوسرے فعلیاتی۔ مثلاً سبکے پن میں یہ دونوں سبب پائے جاسکتے ہیں اگر کسی شخص کا بکھاپن عضوی نوعیت کا ہے تو اس کا علاج ایک طبیب یا سانی کر سکتا ہو۔ وہ اس کے لیے مناسب مہم کی عضلاتی ورزشیں اور کچھ دواؤں کی مالشیں تجویز کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اس کے بکھاپن کا سبب فعلیاتی ہے تو اس صورت میں مقامی ورزشیں اور دواؤں کی مالشیں اتنی زیادہ مفید ثابت نہیں ہوں گی جتنا اصلات خیال اور توجہ کے ذریعہ علاج کرنا۔ آپ کے دوست کے سلسلہ میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قوت گریابی سے متعلق جو عضلات میں ان میں پیدائشی نقص ہے۔ اس نقص کی وجہ سے وہ بکھپن سے بکھلاتے ہوں گے چنانچہ جب بڑے ہوتے اور بکھلانے کی وجہ سے اپنے مافی الضمیر کو ظاہر کرنے میں انہیں سخت وقت و دھواڑ محسوس ہوتی تو وہ دوسروں کے سامنے بات کرنا سے گھبرانے لگے اور ایک مہم کے عصبی دباؤ میں مبتلا رہنے لگے اس سے ان میں اعصابیت پیدا

ہو گئی اور وہ ہر چھوٹے بڑے کے سامنے ہوتے ہوئے گھبرانے لگے۔ جب صورت حال یہ ہے تو ان کا کس قسمی فعلیاتی دونوں مہم کا ہے اور اس لیے نہایت آسانی سے علاج پذیر نہیں ہو سکتا۔ ان کے علاج کے لیے ایسے معالجاتی ضرورت ہے جو بیک وقت طبیب بھی ہو اور کیمیکل بھی تاکہ وہ قوت گریابی کے عضلاتی نقص کو بھی دور کر کے اور فعلیاتی اثرات کی بناء پر جو اعصابیت (نروسس) ان میں پیدا ہو چکی ہو، کو تھپا اور فعلیاتی اشارات کے ذریعہ نہایت حکمت سے اسے بھی دور کرے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب مریض کچھ عرصہ اپنے معالج کی ذاتی نگرانی میں رہے۔ میرے طریقے میں تو ہندستان میں عصبی امراض کے سلسلے میں نہ کوئی پرائیویٹ ہسپتال ہے اور نہ حکومت نے کوئی ایسا سینٹر قائم نہیں کر سکا ہے۔ قدرتی علاج کا جو ہسپتال پونا میں ہے اسے بھی دیکھنا ہے۔ انروسس کہ وہاں کے طریقہ علاج و انتظام نے مجھے بالکل چل نہیں کیا جو کچھ اس کے متعلق سمجھتا ہوں علم میں آیا حقائق الواقعہ سے دلہا نہیں پایا کہ میں وہاں بے کام مشورہ دے دوں۔ اگر وہ عام مہم یا کمزوری میں مبتلا ہوتے تو اس کی طرف انہیں بہر حال توجہ کرنی چاہیے۔ اور علاج کے لیے کسی ہوشیار طبی طبیب یا معالج سے رجوع کریں۔ جن خطوط پر ایسے مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے اس کی نشان دہی میں نے یہاں کر دی ہے۔ ان سے مریض و معالج دونوں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

سوال :- ایک سوال کرنا چاہتا ہوں ازراہ کرم آئندہ پرچے میں اس کا جواب شائع فرما کر ممنون فرمائیے۔ سوال یہ ہے کہ میں نو برس کی عمر سے پان کھاتا ہوں۔ تبا کو بھی کثرت سے کھاتا ہوں۔ تبا کو میں مصدت رساں چیز کیا ہے؟ کیا اس کا شمار ضعیفیت و سکرات میں کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو اس صورت میں اسے مضر صحت بتانا صحیح نہ ہوگا۔

رام نرائن کا پنڈر خریداری حشد

جواب :- تبا کو نوشی خواہ پان میں کی جاتے یا بکھرتے کے ذریعہ بہر حال نقصان دہ ہے۔ اس پر ماہ جنوری ۱۹۴۵ء کے ہمدرد صحت کے بہرہ سوال و جواب میں کافی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ اسے ملاحظہ فرمایا جاتے۔ اس کے علاوہ سبکے پن ہی میں تبا کو نوشی کے مضرات پر دو مضامین بھی سیر دھم کے چھپے ہیں موقع ہو تو انھیں بھی ضرور دیکھ لیجیے۔ اس کا شمار سکرات

نشیات میں تو نہیں ہوتا اور نہ اُسے شراب، بھنگ چرس اور اینون کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ جس چیز کا شمار نشیات میں نہ ہو اسے بہر حال معید ہونا چاہیے۔ مثلاً زہری کوئلے لیجے۔ اس کا شمار نشیات میں ہے۔ مسکرات میں۔ کون شخص ہو گا جو اسے انسان کے لیے مفید بتائے گا، مگر کو بھی ایک قسم کا زہر ہے۔ زیادہ سے زیادہ مہلک اور استعمال علاج الامراض میں دوا کے طور پر کیا جاسکتا ہے لیکن اس کا مادہ استعمال تو سخت نقصان دہ ہے۔ یہ تو انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ جسم کو خدا نے کچھ ایسا بنایا ہے کہ وہ مضرات رسا چیزوں کے نقصان کو اندر ہی اندر اٹل کت رہتا ہے اور اس قسم کے زہروں کے لیے تریاق پیدا کرتا رہتا ہے کہ انسان ہلاکت سے بچ سکے لیکن اگر زہروں کی اتنی ٹھوڑی مقدار انسان ہمیشہ کھاتا ہے کہ جس کو وہ ایک مرتبہ ہلاک دے سکے تو رفتہ رفتہ اس کا جسم مسموم ہونے سے تو چرہ کسی طرح نہ بچ سکے گا۔ ایک روز جسم کے مقابلہ کا زور ٹوٹ جائے گا اور اس زہر کے نقصانات صاف طور پر مختلف بیماریوں اور تکلیفوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگیں گے جتے وہ اب تک بے فکر رہ کر ستمناں کر رہا تھا۔ اس سلسلے میں جو بڑی مسئلہ کے پرچہ میں مہلکوں کے جواز و عدم جواز پر میں نے جو کچھ لکھا ہے اسے ضرور دیکھ لیتا۔

سوال بعض لوگوں کا خیال ہے کہ انسان چاہے تو فائدے کے ذریعہ سے لڑائی یا لڑکے کی پیدائش اپنی مرضی کے مطابق کر سکتا ہے۔ کیا ان لوگوں کا یہ خیال صحیح ہے؟ آپ کی اس مسئلے میں کیا رائے ہے۔ بدروست کے صفحہ سوال و جواب میں اس پر بھی کچھ روشنی ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔

انیس الرحمن بریلی۔

یہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے بلکہ پرانا اور بہت فرسودہ ہے۔ دنیا کا شاید ہی کوئی مذہب ملک ایسا ہو جہاں اس مسئلہ میں پس آزمانی نہ کی گئی ہو۔ البتہ خدا کے ذریعہ رحم و اور میں لڑائی یا لڑکا پیدا کرنے میں قدرت حاصل کر لینا ذرا شے پیرایہ میں ہی پرانے خیال کا اظہار ہے۔ اب تک دواؤں اور جڑی بوٹیوں اور تھوہ گندوں سے کام لیا جاتا تھا، اب خدا اسے بھی کام لے لیا گیا ہے۔

اب تک کیا معاشی اور عامی اور کیا سائنس دان سب ہی کے تجربات کا نتیجہ صفر ہے۔ بہت ہی کم ترقی ہوئی ہے۔ زیادہ تر قیاس آرائیوں پر دار و مدار ہے جو اکثر و بیشتر باطل غلط

نکلیں۔ جہاں تک سائنسی حکم حقائق کا تعلق ہے ہم نے ابھی تک فی الواقع ابتدا بھی نہیں کی ہے۔ البتہ بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غذائی کیمیائی تغیرات کہ ہم مادر میں زودادہ کے تعین و تشخیص میں ایک حد تک کچھ دخل ہے۔ لیکن وہ انہیں میں یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ انہوں نے حیوانات پر تجربات کا سلسلہ شروع کر دیا۔ بعض جانوروں کو خاص قسم کی خوراک پر رکھا۔ کچھ نتائج بھی برآمد ہوئے لیکن انہیں فیصلہ کن اور حتمی نہیں کہا جاسکتا۔ معلومات تو اس معاملے میں اس قدر محدود ہیں کہ ہم تو یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ زودادہ کا تعین ہوتا کس وقت ہے۔ عین استقرار حمل کے بعد یا بعد میں یا یہ کہ اس کا تعین کرم منوی کرتا ہے یا بیضہ اناث۔ البتہ ہم فقط اتنا کہہ سکتے ہیں کہ ابتدائی چند رفتوں تک بچے کی جنس سے متعلق کچھ نہیں معلوم ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ بہ زور سے میں رہتے ہیں اور یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ تعین جنس ہوتا کس وقت ہے؟ عین استقرار حمل کے موقع پر یا کسی وقت بعد میں۔ عین ممکن ہے کہ خون کی وہ نالی جس کے ذریعہ ماں بچے کے جسم کو اپنے خون سے پرورش کرتی ہے، اس میں کچھ ایسے کیمیائی اجزاء شامل ہوں جو تعین جنس میں حصہ لیتے ہوں۔ بہر حال ہم اس کے متعلق بھی یقین کے ساتھ کچھ دیا دہ نہیں کہہ سکتے اس لیے کہ اس کے متعلق بھی ہم کچھ زیادہ تفصیل سے نہیں معلوم۔ زیادہ سے زیادہ ہم اس کی امکانی حیثیت مان سکتے ہیں اور بس۔

ہاں کیڑے مکوڑوں کی دنیا نے مدت ہوئی کہ اس مسئلہ کا حل ڈھونڈ لگا لیا ہے۔ مثلاً ایک شہد کی مکھی ہی کوئلے لیجیے۔ لاکھوں سال گزرے کہ انہوں نے جنسی تعین پر قدرت حاصل کر لی اور ان کے لیے اس سے زیادہ کوئی اور سہل مسئلہ ہی نہیں بلاشبہ ابتداء آفرینش میں انہیں بھی یہ مسئلہ پیش آیا ہو گا۔ لیکن قدرت نے اپنی مصالح کے پیش نظر انہیں۔ اس کا سا بنادیا اور اب شہد کی مکھیاں زودادہ اور ملکہ اپنی حسب نشا پیدا کر سکتی ہیں۔ زودادہ مادہ مکھیاں جن کے سپرد مکھی بچوں کی دیکھ بھال ہوتی ہے، انہیں معلوم ہوتا ہے کہ کس طرف اور کیا کھلانے سے ایک بچہ نہ بنے گا۔ اور کیا کھلانے سے مادہ اور کیا کھلانے سے ملکہ۔

جس وقت مکھی انڈے دیتی ہے اور وہ ترقی کر کے اس مرحلے میں داخل ہوتے ہیں کہ انہیں غذا دی جائے تو یہ پرورش

رہنے والی مکھیاں انھیں معمولی غذا دینی شروع کر دیتی ہیں لیکن ان میں سے بعض کو وہ ایک خاص قسم کی غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مکھیاں ملکہ بن جاتی ہیں اور بعض کو وہ ایک دوسری قسم کی خاص غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مکس خرب بن جاتے ہیں۔

لیکن انسان کو فطرت الہی نے یہ راز بھی تک نہیں بتایا۔ غالباً ان کی اس میں بہتری ہے کہ وہ متین خب کے معاملہ میں باطل بے اختیار رہے دراز اب تک قدرت اپنی اس اثرات الخلق کو اس راز کے علم سے محروم نہ رکھتی۔

سوال :- میرے بچوں کو سبز ترکاریاں بالکل پسند نہیں۔ اور میرے پاس ان کی اس ناپسندیدگی کا کوئی علاج نہیں۔ مشکل یہ ہے کہ جب میں خود چھوٹی مٹی تو مجھے بھی سبزیاں اور ترکاریاں پسند نہیں تھیں اور اب بھی ان کے متعلق کچھ زیادہ پروا نہیں کرتی تھی۔ لیکن جب سے ہمدردیت میں ان کے افادیت کے متعلق معلوم ہوا ہے میں تو اب کھانے لگی ہوں۔ اسی سلسلہ میں ایک سوال پوچھتی ہوں وہ یہ کہ کیا واقعی یہ ترکاریاں وغیرہ ہمارے لیے اس قدر ضروری ہیں؟ میں تو بہت سے بچوں کو دیکھتی ہوں کہ وہ ترکاریوں کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے لیکن پھر بھی خوب تندرست ہیں؟

سر لا دیوی بی۔ اے میرٹھ۔

جواب :- افسوس ہے کہ میں آپ کی ہاں میں ہاں نہیں ملا سکتا جہاں تک میرا علم کام کرتا ہے مجھے تو تازہ سبزیوں کا بدل آج تک معلوم نہ ہو سکا۔ خواہ انھیں صحیح طریق سے چاکر کھایا جائے یا کچا سلاڈ کی شکل میں بہر حال ان کا استعمال صحت کے قیام اور جسم کی قوت برداشت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچوں کی سبزیوں سے ناپسندیدگی بہت کچھ آپ سے لی ہوئی ہے۔ طبی نہیں معلوم ہوتی۔ آپ ان کے سامنے شروع ہی سے سبزیاں دل چسپی کے ساتھ کھاتیں تو وہ بھی ان میں دل چسپی لیتے۔ آپ خود جب بھی کھاتی ہوں گی نہایت متحرک دلی کے ساتھ کھاتی ہوں گی۔ بچوں پر اس کا اثر لازمی طور پر پڑنا چاہیے تھا۔ اب یہ کیجیے کہ آپ خود نہیں لطف لے لے کر کھاتے ہیں وہ بھی آپ کی نقل کریں گے۔ نہیں صحیح طریق پر لپکا کے نہایت سلیسے سے بچوں کے سامنے لائیے اور شروع میں بہت تھوڑی تھوڑی دیجیے۔

سبز ترکاریوں کے صحیح طور پر لپکانے کا طریقہ یہ ہے کہ سبزی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر ڈالیے۔ ٹکڑے ٹکڑے کیجیے۔ پھر کوئی آدھی پیالی جار کے برابر پانی ڈال کر اسے چولہے پر چلھا دیجیے۔ ٹکڑے ٹکڑے رکھیے۔ اس میں سوڈا وغیرہ بالکل کچھ نہ ڈالیے اور تقریباً بیس منٹ تک پکے دیجیے۔ درمیان میں چمچے سے کبھی کبھی ہلاتے تاکہ جلنے نہ پائے جب کچکھ جائے تھوڑا سا فاصلہ لگائی یا مکھن اس میں ڈالیے۔ لیجیے سبزی تیار ہوگئی۔ اس طرح پکائے سے ترکاری کے غذائی اجزاء بالکل نہیں ضائع ہوتے اور وہ لذیذ بھی ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو اتنی اچھی نہیں معلوم ہوتی اس لیے کہ آپ اب تک اس میں بہت زیادہ نمک مرچیں ملا کر کھانے کی عادی رہی ہیں۔ ہاں تھوڑا سا لپسا ہوا نمک آپ بھی اس میں ڈال سکتی ہیں۔

سوال :- مجھے معلوم ہے کہ آپ اس قسم کی دوائیں جیسے کہ ایم۔ اینڈ۔ بی۔ میں پسند نہیں کرتے لیکن میں یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ ان دواؤں کی افادیت بھی بعض مرتبہ مجھ سے بن کر سامنے آجاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں میری ہ سالہ بچی جس کا گلہ آ رہا تھا اور لٹلٹل بھی بڑھے ہوئے تھے کان کے درد میں مبتلا ہوگئی۔ غالباً اسے موٹر میں ہوا لگی۔ میں اسے ڈاکٹر کے ہاں لے گیا۔ ڈاکٹر نے دیکھتے ہی ایم۔ اینڈ۔ بی کی ایک چھوٹی دیکھ دی۔ دوا کا دینا تھا کہ بس جیسے جادو ہو گیا۔ اس نے بچی کی تکلیف اور بے چینی کو اسی لمحہ رفع کر دیا۔ میرے خیال میں تو ایسی ناگہانیوں میں اس قسم کی مفید دوا استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

منور احمد خاں نجیب آباد

جواب :- دیکھئے پہلے تو آپ اپنے ذہن سے اس غلط فہمی کو دور کر دیجیے کہ مجھے دواؤں سے نفرت ہے۔ میرا تو اس پر ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں مختلف اثرات و خواص لیے ہوئے بیکار نہیں پیدا کیں۔ ان میں انسان کے لیے بیماریوں کے بچنے اور صحت یاب ہونے کے خواص پائے جاتے ہیں۔ اب یہ خود انسان کا کام ہے کہ صحت یاب ہونے کے بجائے وہ ان سے بیماریاں لے لے گا کام لیتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ میں اس اصول علاج کا قطعی طور پر

فائل نہیں جو انسان کے ایک ایک عضو کو پورے جسم سے ایک علیحدہ
تھے سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اور علاج کرتے وقت پورے نظام جسمانی
کا من حیث اکل لحاظ نہیں رکھا جاتا۔

مجھے آپ کے جذبات کا پورا پورا لحاظ ہے میں خود
بھی ایک بچے کا باپ ہونے کی حیثیت سے آپ کے ان نازک
احساسات کا ادراک کر سکتا ہوں جو کان کے درد میں بچے کے
ترہیف پزیر ایک شخص کے ہو سکتے ہیں اور کسی دوا کے دینے ہی
جب بچے کی تکلیف و بے قراری دور ہو جاتی ہے تو کس طرح ایک
باپ کا دل اس بچہ کو دوا کے بے شرکزاری کے جذبات سے
لبہ نہ ہو جاتا ہے لیکن میں ساتھ ہی نہایت سنجیدگی سے کچھ ایسے
کے بھی سوچنا چاہتا ہوں جو انسانی میں جہاں کہیں بھی کوئی تکلیف
ہوتی ہے وہ مقامی نہیں ہوتی کہ فقط اسی سے متعلق تدبیریں سوچ
نی جاتیں وہ تو کسی حصہ جسم کے دور و بنگال کی نشان دہی کرتی ہے
حظہ کی گھنٹی کا کام دیتی ہے گو یا وہ ایک سرخ روشنی ہے جو کسی
خطہ کی طرف سے گاہ کر رہی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ دوا اہم اندلی
بعض اوقات نہایت موثر ثابت ہوتی ہے لیکن یہ ضرور دیکھ
لینا چاہیے کہ کہیں یہ دوا یا اسی قسم کی دوسری دوا نہیں من کے
مغز نما فزری اثرات کا بہت زیادہ اثر اور اپنی جارہے دوسری
طور پر ہمارے تخیل کو رکنے کے ساتھ ساتھ خطہ کی انتہائی
سرخ روشنی کو تھیں دھماکے ہیں کہ ہم بے خبر ہو جائیں اور اصل
نیامی و خطہ کو نہ دیکھ سکیں کی وجہ فریڈ کا لیٹ و ہوارٹس کا شکاڑ
آپ کی کچی کے سلسلے میں دونوں صورتیں ہو سکتی ہیں۔
یہ بھی کہ موٹر میں ٹھنڈی ہو گا انکان پر ہو گیا ہو اور یہ بھی کہ وہ کسی
دوسری خوفناک اندرونی تکلیف کا پیشہ ہو۔ یہ صورت عام طور
پر اس وقت ہوتی ہے جب پہلے ہی سے ساری کا سلسلہ چل رہا ہو
آپ کی کچی کے سلسلے میں مجھے یہ اندیشہ ہی وجہ سے ہوا کہ اس
اس سے قبل ٹولنز کی تکلیف رہ چکی ہے۔

مجھے ایم ایچ بی، دو ایچ بیلیٹین وغیرہ سے کوئی ذاتی یا
شخصی عناد و دشمنی نہیں یا ان دواؤں کے خلاف میں نے کوئی
مستقلاً محاذ قائم نہیں کر رکھا ہے کہ لوگ مجھے ان کے خواہشات نہ
قابل کرنا چاہتے ہیں۔ میں نے پورے سلفا گروپ پینسلین وغیرہ
کا پورا طریقہ خوب اچھی طرح دیکھا ہے اور میں خوب جانتا ہوں کہ
یہ دوائیں ہیں کیا اور کہاں انھیں استعمال کرنا چاہیے اور کہاں
نہیں؟ میری وحشت کی انتہا نہیں رہتی جب میں ان دواؤں
کے استعمال میں بڑے بڑے ڈاکٹروں کو نہایت غلطیاں

کرتے دیکھتا ہوں۔ یہی وجہ ہے میں ان دواؤں کو خطرناک سمجھتا
ہوں کہ ان سے فائدہ کم لوگ اٹھاتے ہیں اور نقصان زیادہ۔
نفیس مرض میں اس میں بڑی ہوشیاری سے کام
لینا چاہیے اور اس حقیقت سے کسی وقت بھی آنکھیں نہیں بند
کر لینی چاہئیں کہ میں کسی علامت مرض کو متعلق مرض نہیں سمجھ
لینا چاہیے۔ تاکہ علاج کرتے وقت ہم کو کسی ایسی غلطی نہ کر رہیں
جس کا تباہی ہمیں بعد میں زیادہ خطرناک صورتوں میں جکڑنا پڑے
بہت مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ اس قسم کی تیز دوا کا لے کر ایک سہ
ہی مرض اس طرف چلا جاتا ہے جیسے کسی ہوا ہی نہیں تھا لیکن
بعد میں اس سے دواؤں خریدی ہوئی صحت کے ہاتھوں مار
بارہ روز پر لے آتا ہے۔

بقیہ مضمون اس کی جڑ سند ستانی فون میں جو بھی ماہرین اور
طبی خدمات کا علم ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے
جدید ترین تجربات کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔

دہلی کو ایک مثالی مرکز بنانا اس خیال سے کہ صوبوں میں
اس اسکیم پر عمل کرنے میں مختلف ادبام و تقورات کے باعث
انتشار نہ پیدا ہو کہیں یہ تجویز پیش کرتی ہے کہ دہلی کو صحت عامہ کے
تمام تجربات کا ایک مثالی مرکز اور بہترین صحت و صناعی کا ایک نمونہ
بنا دیا جائے۔ یہی یاد رکھنا چاہیے کہ زمانہ جنگ کے بعد شہری تعمیر و
توسیع اور صحت و تغذیہ کی اسکیموں کا ایک مستقل مرکز قرار دیا جا چکا ہے
یہ حقیقت کہ ڈاکٹر گلینڈ سروس ادبی اشاف کے فنی ارکان کا ہیڈ
کوآرڈر بھی دہلی ہی میں سے دیکھنے کے سامنے دہلی کو صحت عامہ کے تمام
کاموں کا نمونہ بنادینے کا ایک بنیادی سبب پیش کرتی ہے تاکہ ان
لوگوں سے اس اسکیم کی ترقی میں پوری خدمت لی جاسکے۔ خود صوبہ دہلی
کے لیے ایک جدا گانہ ہیلتھ آجینڈیشن قائم کیا جائے گا جس کا ناظم دہلی
پروڈنشل ہیلتھ بورڈ ہو گا اس میں منتخب نمایندوں کے علاوہ مقامی اداروں
کے نمائندے بھی ہوں گے۔ دہلی کے چیف کمشنر اس بورڈ کے پہلے
صدر ہوں گے اور جس میں ایک غیر مرکزی صدر منتخب کر لیا جائے گا۔
ہیلتھ سٹرکچر کے اخراجات اس طرح پورے کیے جائیں گے کہ
شہروں کی بیوٹیلٹیاں بی صدی اور دیہاتی ادارے ۱۲۲ فی صدی
رقم ہیا کریں گے اور باقی رقم مرکزی حکومت ادا کرے گی۔

پورے اخراجات کا اندازہ یہ ہے کہ ۳۶۲ کروڑ روپیہ
ابتدائی حشر رج اور ۵۰ کروڑ روپیہ سالانہ مسلسل حشر رج۔

عورتوں کی ورزشیں



ورزش ۱۔ بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رہیں جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اندر سانس لیتے ہوئے اٹھائیں۔ پھر آہستہ آہستہ بائیں سانس نکالتے ہوئے ہاتھوں کو نیچے لے آئیں شری میں ہر مرتبہ کریں اور پھر رفتہ رفتہ دس مرتبہ تک کر لیں۔ اس ورزش سے بالائی حصہ جسم اور سینہ کا نشوونما ہوگا۔



ورزش ۲۔ اس ورزش میں بھی ورزش ۱ کی طرح سیدھا کھڑا ہونا ہے اور اسی طرح دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھانا ہے۔ اس طرح کہ ہاتھوں کی پھیلیں کاؤچ نیچے کی طرف رہو اس کے بعد دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ہر مرتبہ گردش دیں جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ اور ہاتھ نیچے گرا دیں۔ اس کے بعد پھر دوبارہ دونوں ہاتھ اسی طرح شانوں کے متوازی اٹھائیں اور اب کی مرتبہ دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ہر مرتبہ الٹی طرف گردش دیں۔ یعنی پہلی مرتبہ اگر گردش کی ابتدا سانس کی جانب سے ہوئی تھی تو دوسری مرتبہ پشت کی جانب سے ہونی چاہیے۔

ب۔ صدر جڑاؤ اور کارٹاؤ مفلوجات لٹنے پر گئے۔ اور ہندستان کے یوگ اور یوگا پر مبنی ورزشیں ہیں۔ ان کی بنیاد یوگ اور یوگا پر ہے۔ اس کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ کئی عوامی نتائج پر پہنچی ہے انہوں نے تنہا و یوگ بھی بہت حد تک مفید اور غور و فکر کا نتیجہ ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ کئی عوامی نتائج پر پہنچی ہے انہوں نے تنہا و یوگ بھی بہت حد تک مفید اور غور و فکر کا نتیجہ ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ کئی عوامی نتائج پر پہنچی ہے انہوں نے تنہا و یوگ بھی بہت حد تک مفید اور غور و فکر کا نتیجہ ہیں۔

ث۔ تنقید کا دروازہ بھی کھول دیا ہے اور یقیناً اس کے نتائج افکار اور سفارشات بہ لحاظ سے صحیح نہیں ہیں۔ کینٹی کے افکار اور سفارشات پر ایک مفصل تنقید کی ضرورت ہے۔ بالخصوص ایسی طبقوں کے متعلق اس نے اپنی رپورٹ کی سرسری جلد (سفارشات) کے ابواب ۲۳ و ۲۴ میں جو بحث کی ہے وہ ان طبقوں کے حاملین کے لیے نہ صرف دعوت غور و فکر ہے بلکہ دعوت عمل بھی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ طب جدید کے علم برداروں میں طب قدیم کے متعلق جو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں انہیں دور کیا جائے تاکہ علاج معالجہ اور حفظ صحت کی ایسی اسکیم بنائی جاسکے جو ہندوستان کے مخصوص حالات و مطابق ہو۔ کینٹی نے اپنی سفارشات اور اسکیم میں اپنی طرف سے تو علاج معالجہ کے ایسی طریقوں کو نظر انداز کر دیا ہے، البتہ عمومی مخالفت اور ذمہ داری سے بچنے کے لیے اتنی سفارش ضرور کر دی ہے کہ صحت عامہ کا انتظام کرنے اور طبی امداد دینے کے علاوہ علاج معالجہ کے ایسی طریقوں کی کیا پوزیشن ہے، اس سوال کو صوبائی حکومتوں پر چھوڑ دینا چاہیے۔ کینٹی کی رائے ہے کہ

ورزش ۳۔ حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد دائیں جانب جھکیں اور بائیں ہاتھ کو سر پر سے گزرا کر اس سے کان کی لو کر لیں۔ پھر بائیں جانب جھکیں اور دائیں ہاتھ کو سر پر سے گزرا کر اس سے کان کی لو کر لیں۔ یہ حرکات آہستہ آہستہ کر لی جائیں جسم کو جھٹکا



نہیں دینا چاہیے۔ اس ورزش سے بازوؤں اور پہلوؤں کے عضلات پر اثر پڑتا ہے اور وہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ورزش ۴۔ حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو پھلے دائیں جانب موڑیں۔ پھر بالائی حصہ جسم بالکل بے حس حرکت رہے گا اور ہاتھوں کی پوزیشن مرنے کے ساتھ بالکل وہی ہو جاتی چلیے گی جیسی کہ شکل ۳ میں دکھائی ہے۔ یہ ورزش شری میں ہر مرتبہ اور بعد میں ہر مرتبہ تک کی جاسکتی ہے۔



اس ورزش سے گرد اور بالائی حصہ جسم میں ایک گور لچک پیدا ہو جاتی ہے۔

ورزش ۵۔ حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ شری میں ہاتھوں سے کسی چیز کا سہارا لے لیا جائے۔ اس کے بعد اسی طرح انگوٹھوں میں لپیٹا جائے جس طرح شکل ۴ میں دکھایا ہے اور پھر اسی طرح

مجموعہ کی رپورٹ

علمِ بحین، دایہ گری وغیرہ علوم و فنونِ طب کی ترقیوں کا ذکر شان دار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی تائید میں "انڈین میڈیکل گزٹ" کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالے کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی خدمت نامحاشا انداز میں کی ہے۔ آخر میں چین، جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ ہائے پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا گیا ہے۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ کمپنی اس طریقہ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے اگر دینی طریقہ ہائے علاج سے اس کی مراد جہلا اور ناواقف فن لوگوں کے چٹکلوں اور ٹوٹکوں کے کمالات سے جو تو ان کی تائید کو ن صاحب بصیرت اور ترقی پسند کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کمپنی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہو تو ہم کو بتایا جائے کہ ان ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے جن کے شان دار راسخی اور کوشش علمی اور عملی کارناموں کی تعریف میں کمپنی طب اللسان ہے۔ ہمیں افسوس ہے کہ کمپنی نے اس اقرار کے باوجود کدے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور انہماک سے ضروری سمجھا اور اس میں حقیقت پر ذمہ داری نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم ہیں جن کی بیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان تعمیر ہوا ہے اور ان کی سہانگی کی وجہ سے ان کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی غلبہ نے اپنی قفا کے لیے نہ صرف یہ کہ ان کی کوئی مدد و تعمیر کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دینے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور برطانوی سیاسی تسلط کے اس ڈبرھہ سو سال دور میں بہت سے ایسے سماں واقعات پیش کیے جاسکتے ہیں جن کے ذریعہ ہماری حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی دار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان نامساعد اور مخالف حالات میں بھی ان سخت جان طبیبوں کا وہ ہر وقت قائم رہا اور انہوں نے سنی دست بھری کے بغیر اپنی بساط کے مطابق ترقی کی راہ میں قدم اٹھائے۔ اس صورت حال سے کہا نہ شہادت نہیں ملنی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ اگر حالات ان واقعات کے برعکس ہوتے اور طب جدید کا واسطہ نہ ہوا اور حالات سے پڑتا تو وہ آج کہاں ہوتی اور اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی درمدا حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شان دار فی کارنامے پیش کر سکتیں۔ بہر حال اب حالات بدل رہے ہیں۔ قدیم نظام ہائے طب کی طرح حکومت کا موجودہ نظام بھی فرسودہ ہو گیا ہے اور گمان یہ ہے کہ نظامِ حکومت کی تبدیلیوں کے ساتھ طبی نظام میں بھی تبدیلی ہوگی اور وہ تبدیلی قدیم طبوں کے حق میں مفید ہوگی۔

زیر نظر مجموعہ کمپنی کی رپورٹ موجودہ حکومت کی کسی خاص انسانی فہم پر ہمدردی کی مظہر نہیں ہے۔ کمپنیوں کا قائم کرنا اور بڑھانے کے لیے اندازہ خراجات کے بعد طول طویل رپورٹوں کے اجاڑ لگانا ہی تو اس حکومت کا طرز امتیاز رہا ہے۔ اگر نظامِ حکومت میں فوری تبدیلی کے آثار ہو یا نہ ہوں تو اس رپورٹ کے متعلق بلا پس و پیش کہا جاسکتا تھا کہ یہ بھی ان سیکڑوں رپورٹوں میں سے ایک ہے جو اب تک الماری میں پڑی ان کے مرتبین اور حکومت دونوں کو حرج طلب نکاحوں سے دیکھ رہی ہیں۔

حکومت ہند کے ممبرایات نے نئے بیٹ کی آمدنی دو ارب چھیالی کروڑ دکھائی ہے کیا آپ کو معلوم ہے کہ تیر بعد از جنگ جس کا ڈھنڈورا جنگ ختم ہونے سے دو تین سال پہلے ہی سے پیٹا جا رہا ہے اس کے لیے اس عظیم جھوٹ میں ۵۳ کروڑ کی رقم رکھی گئی ہے اور جب اس ۵۳ کروڑ میں سے سڑکوں، عمارتوں، آب پاشی، زراعت، جنگلات، ہیم رسانی، آب، تعلیم عامہ، ٹرانسپورٹ، شہری ہوائی جہازوں کی تعمیر، سمندر پار ملکوں میں طالب علموں کی تربیت، ایمر، غذائی مہم وغیرہ وغیرہ پر رقم کردی جائیگی تو حفظ صحت، طبی امداد کے لیے کیا بجٹ ہوگا اور صوبائی کمپنی کی دس سالہ ایکڑ کا کیا حشر ہوگا جس پر ایک مشین تین ارب ہاتھ کر وڑکی رقم خرچ کرنے کی ضرورت ہوگی اور جس کی کسی شق کو کم کرنے کے بعد اس ایکڑ کی کامیابی کا یقین دلانے کے لیے یہ یقینی تیار نہیں ہے۔ بہر حال رپورٹ شائع ہو گئی ہے اور متعلقہ حلقوں میں آج کل موضوع بحث بنی ہوئی ہے۔ رپورٹ کو اس کے مرتبین نے کافی جنت اور حجامین کے بعد مرتب کیا ہے اور بڑی حد تک مفید نچا دینے کی ہیں اس لیے اس بات کا قطعی امکان ہے کہ نظامِ حکومت میں تبدیلی کے بعد اس پر عوام کی خاطر غور کیا جائے اور اس کی تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ان حالات میں کیا قدیم طبوں کے مائیں کا فرض نہیں ہو کہ وہ آئے والے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں اور ان کے علم و فن کو اس رپورٹ کی وجہ سے جو خطرات پیش ہیں ان کے تدارک کی سبیل نکالیں۔

ذیل میں ہم جو کمیٹی کی تجاویز کا خاکہ ہمدرد صحت کے ناظرین کے لیے پیش کر رہے ہیں، اس کا مہینہ مارچ ۱۹۴۶ء ہوا تو تجاویز کے بعض خاص حصوں کو تفصیل سے درج کیا جائے گا۔

صرف وہی ذریعہ عوام کا اعتماد رکھتا ہو گا ان ذرائع کو کامیاب بنائے گا۔

ملک کی مالی حالت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اور یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ حکومت کو ترقی کی دوسری اسکیموں پر بھی عمل کرنا ہوگی کمیٹی نے صحت عامہ کے متعلق فوری ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ایک "دس سالہ" اسکیم تیار کی ہے اس کے علاوہ ایک اسکیم بھی ہے جو رفتہ رفتہ تقریباً چالیس کی طویل مدت میں اپنا اصل مقصد حاصل کرے گی تاکہ لوگوں کو صحت کے جدید خیال اور بڑھتے ہوئے معیار کے مطابق ترقی یافتہ شکل میں ہر طرح کی طبی امداد حاصل ہو سکے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کی جو تدابیر بھی مندرجہ ہیں گی اس کی تفصیل اس رپورٹ میں موجود ہے۔

مالی ذرائع کی فراہمی کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ حکومتوں پر قانونی پابندی ہوئی جائے کہ وہ اپنی آمدنی کا کم از کم ۵ فی صد کا حصہ صحت عامہ کے کاموں پر صرف کریں۔

غالباً یہ خیال کرتے ہوئے کہ اس کی پیش کردہ اسکیمیں معرض التوا میں نہ ڈال دی جائیں اس نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ اس کی پوری اسکیم کو کامیاب و سالم صورت میں بلکہ دکانست علی جامہ پہنایا جائے اور اس کو کھانا چھانٹ کر ناقص نہ بنایا جائے۔ کمیٹی کے الفاظ میں: "ہم اس کوشش کی سخت مخالفت کرتے ہیں کہ قوم کی کمی کا عذر پیش کر کے اس اسکیم کے مخصوص حصے الگ الگ کیے جائیں اور ہر دکان کے ترکیبی اجزاء کے باہمی تعلق کو نظر انداز کر کے صرف بعض حصوں پر عمل کیا جائے۔ قومی صحت کے متعلق تمام خدمات کا جو تکمیل ہم نے قائم کیا ہے وہ یہ ہے کہ امداد باہمی اور اشتراک عمل کے طریقہ پر یہ ایک ایسی متفقہ کوشش ہوگی جس میں مرکزی حکومت پوری ہمدردی اور دودار اندیشی سے حصہ لیتے ہوئے صوبوں کی ترقی میں رہنمائی کرے گی؛ اسی لیے کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ تمام امدادی ذرائع کو یکجا جائی طور پر استعمال کیا جائے۔ راجوں کو ہندوستان کی نوے فی صد کی امدادی دیہاتوں میں رہنی ہے اس لیے اپنی اسکیموں میں دیہاتی حالتوں ہی کو اپنا مطلع نظر بنایا جائے۔"

شرح امراض و اموات جنگ جی کے مستند ترین ذرائع کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہندوستان کی صحت عامہ کا جو جائزہ دیا گیا ہے اس کی روشنی میں کمیٹی کی دریا فیش مندرجہ ذیل ہیں:۔

کمیٹی کی تجویزوں میں مندرجہ ذیل بنیادی صوبوں کو مد نظر رکھا گیا ہے:۔

(۱) طبی امداد سب لوگوں کے لیے دست یاب ہونی چاہیے خواہ ان میں سے کوئی شخص اس کے لیے کوئی رقم خرچ کرنے کے لائق ہو یا نہ ہو یعنی طبی امداد کی حالت میں امتیازات پر موقوف نہیں ہونی چاہیے۔ (۲) امراض کی تشخیص اور علاج کے لیے تمام ضروری سامان اور ذرائع مہیا ہونے چاہئیں۔

(۳) امدادی تدابیر یعنی امراض کی روک تھام کے ذرائع پر خاص توجہ دینی چاہیے۔ یہ ضروری قرار دیا گیا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو بہترین صحت آفرین ماحول پیدا کیا جائے دروازے رکھا جائے۔ کمیٹی ان الفاظ میں افسوسناک بات کہ جب تک فزادہ جماعت کے ناقص و محض طریقہ زندگی میں اصلاح نہیں ہوگی اس وقت تک ہمارے مقدمات اور دہشت ہمارے ہسپتالوں و درو خانوں میں بیماروں کے بھیجنے کے کارخانے بنے رہیں گے۔

(۴) طبی امداد کے مرکز اور صحت کے امدادی و حفاظتی مرکز جہاں تک ممکن ہو ہندوستان کی پوری دیہاتی آبادی کے لیے فراہم ہونے چاہئیں کمیٹی یہ محسوس کرتی ہے کہ ہندوستان اپنی کسٹوں کے لیے دھرمون احسان ہے اور اگرچہ ملک میں مختل اور دیہاتی امراض پھیلنے کے وقت سب سے زیادہ نقصان انہی کسٹوں پر اٹھنا پڑتا ہے تاہم ان کو جو طبی امداد ملتی ہے وہ بہت ہی ادنیٰ اور ناکافی قسم کی ہوتی ہے اب وقت آگیا ہے کہ دیہاتی علاقوں کی طرف سے جو غفلت برتی گئی ہے اس کا ازالہ کیا جائے۔

۵۔ طبی امداد اور حفظان صحت کے مرکزوں کو عوام سے ہمیشہ قریب ہونا چاہیے تاکہ ان کے ذریعہ لوگوں کی حقیقی خدمت کی جاسکے۔

۶۔ عوام میں صحت کی اہمیت اور آفرین صحت کے ماحول کے شعور و ادراک کو ترقی دینے کے ذرائع پیدا کر کے ان کا عملی تعاون حاصل کیا جائے تاکہ ہر شخص بالآخر اپنی صحت کے لیے انفرادی ذمہ داری محسوس کرنے لگے۔

۷۔ صحت کی اسکیموں سے متعلق تمام فرائض ان دروازے ہاتھوں میں ہونے چاہئیں جن کو عوام کا اعتماد حاصل ہو اس لیے کہ قانون سازی اور نظم و نسق کے سلسلہ میں بعض امور ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو عوام کو سماجی رسوم پر ناگوار ہوں اس لیے

(۱) سنہ ۱۹۶۹ء عام آبادی کی مجموعی شرح اموات ۲۱/۸

فی ۱۰۰۰

(۲) اسی مدت میں بچوں کی شرح اموات ۱۵۸ فی ۱۰۰۰

(۳) حمل اور زچگی سے متعلقہ اسباب کے باعث اس

ملک میں عورتوں کی اموات کا اوسط سالانہ ۲۰۰۰۰۰ آدمی میرا بخاریں مبتلا ہوتے

۴۱ ہر سال ۱۰۰۰۰۰۰ آدمی مر جاتے ہیں۔

جن میں ۲۰۰۰۰۰۰ مر جاتے ہیں۔

(۵) ذی دہائی میں سالانہ ۲۵۰۰۰۰۰ آدمی مبتلا ہوتے

ہیں اور ۵۰۰۰۰۰ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

کیتھی نے اس انصاف ناک صورت حال پر روشنی ڈالتی

ہوئے کہا ہے کہ طبی امداد کی کمی اور غذائی افلاس اور غیر صحت

بخش ماحول اس کے مخصوص اسباب ہیں۔ قریب اور دور کے مقاصد

حاصل کرنے کے لیے کیتھی نے یہ مفید تجاویز دیے کہ "ضلع کو تنظیمی

کاموں کا ذخیرہ (پونٹ) بنا کر اسکیم کو بروئے کار لایا جائے۔

ہندستان کے ہر ضلع کی اوسط آبادی تقریباً ۳۰۰۰۰۰۰۰ قرار دی گئی ہے

اس کے بعد ہر ضلع کو ثانوی اور ابتدائی طبی "واحدات"

میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ان میں ہر مقام پر ایک "ہیلتھ سینٹر" ہوگا۔

جہاں سے صحت عامہ کے کاموں کی تمام سرگرمیاں جاری رہیں گی

شماجی طب کے نقطہ نگاہ سے علاج امراض کو جو اہمیت حاصل

ہے، اس پر زور دیتے ہوئے کیتھی نے یہ بتلایا کہ مکانات

قیام گاہیں اور پینے کا طریقہ، حفظان صحت کے اصول، صحت افزا

ماحول، بے روزگاری کا انسداد، تغذیہ کے معیار کی بہتری

وغیرہ، یہ تمام مسائل ایک ہی بنیادی مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں

جو فوری توجہ اور عمل کے طالب ہیں۔

ہسپتالوں اور اطباء کی تعداد جب تک یہ طویل مدت

دالی اسکیم پائیدگی کو پہنچے گی، اس ملک میں ہسپتالوں کی افاتی

گنجائش موجودہ شرح یعنی ۲۴ فی ۱۰۰۰ آدمی سے بڑھ کر

۶۷ فی ۱۰۰۰ آدمی ہو جائے گی ایسی حالت میں ڈاکٹروں اور

نرسوں وغیرہ کی تعداد میں بھی پانچ گنا اضافہ کی ضرورت ہوگی۔

مگر کیتھی کا خیال ہے کہ اتنا اضافہ کوئی ناممکن کام نہیں ہے۔

ہندستان میں اس وقت طبی امداد کا جو عملہ موجود ہے

اس کی تعداد مندرجہ ذیل ہے ۱۔

ڈاکٹر۔ ۴۷،۵۰۰۔ نرسیں۔ ۷،۷۵۰۔ دایاں

۵۰۰۰۔ ماہرین دوا سازی۔ ۷۵

کیتھی کی اس اسکیم کے پائیدگی کو پہنچنے کے

دوران میں عوام کی صحت میں گراں قدر بہتری پیدا ہو جائے گی۔

"۱۰۔ سالہ" اسکیم اس اسکیم کو چوں کہ ایک شخصیت

میں پائیدگی تک پہنچا ہے، اس لیے فردی رقوم کی کمی کو باعث

اس کی تعصیلات اتنی مکمل اور جامع نہیں ہیں جتنی کہ ۲۰ سالہ اسکیم

کی ہیں۔ اگرچہ اس کا بھی ڈھانچہ وہی ہے مگر علما اور سامان کو کمتر

پیمانے پر رکھا گیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ دس سال کی مدت

اختتام پر ہسپتالوں میں طبی امداد کا اوسط ایک ہنگ فی ۱۰۰۰،

آدمی ہوگا۔

گندہ آبادیوں کو صاف کرنے اور لوگوں کے لیے بہتر

قیام گاہوں کا انتظام کرنے کی خدمت ایک "پرومنٹ ٹرسٹ"

کے سپرد کی جائے گی۔ کیتھی محسوس کرتی ہے کہ اسکیم کے اس حصہ

کو عملی جامہ پہنانے کی پوری ذمہ داری صوبائی حکومتوں پر ہونی

چاہیے۔ قیام گاہوں کی از سر نو تعمیر میں پہلی ترجیح ان جماعتوں کو

دی گئی ہے جن کی آمدنی محدود ہے۔ اگر خود لوگوں کی بود و باش

کا انتظام نہیں کر سکتی تو اس کا فرض ہوگا کہ مکانات کی تعمیر

اور گراہ وغیرہ کی نگرانی کرے۔ دوسری تجویز یہ ہے کہ سالانہ

اندر ان تقصیبات میں جن کی آبادی ۵۰۰۰۰ یا اس سے زیادہ

ہو۔ لوگوں کے پینے اور دوسرے گھریلو کاموں کے لیے فراہمی آب

کا سسٹم جاری کیا جائے اور گندہ پانی کی نکاسی کے لیے بدرجہ

نظام "قائم کیا جائے۔

پہلے دس سال کے اندر ڈاکٹروں کی تعداد ۵۰۰ رہے گا

رہی گئی ہے اور چوں کہ میرا ایک ایسا مرض جس سے ہندستان

کا کوئی گوشہ خالی نہیں ہے اور جس کی تباہ کاریاں سب سے زیادہ

ہیں اس لیے تمام صوبوں میں میرا ہی آرگنائزیشن اور کنٹرول

پونٹ "قائم کرنے کی تجویز پیش کی گئی ہے کیتھی نے کہا کہ اس قسم کے پونٹس

میرا ہی پیچھے چاہیے لیے مفید کام انجام دے سکیں گے اور موجودہ ہولناک شرح

امراض و اموات میں نمایاں کمی واقع ہو جائے گی۔

آبادی کا مسئلہ کیتھی کی رائے میں ہندستان کی آبادی کا

روز افزوں اضافہ ایک اہم ترین مسئلہ بننا چاہیے اور چوں کہ

اس بار کو ہلاک کرنے کے لیے نفل سکونت اور دوسرے دیس میں

جانبے کا کوئی امکان سر دست دکھائی نہیں دیتا اس لیے

آبادی کی کثرت رفتہ رفتہ ملک کی زراعتی طاقت اور زرخیزی

کی بنیاد بہت بڑھ جائے گی کیتھی کا خیال ہے کہ اس صورت

حال کی روک تھام کے لیے صرف دو عملی ذرائع اختیار کیے جا

سکتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ عام معیار شرافت کو بلند کیا جائے، دوسرے

(باقی صفحہ پر)



دق اور سل کی مرضیہ



موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن مارالحمیات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

یہ مرضیہ سل و دق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنایا تھا جب ہر طرف سے یاپوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دوجرب دوائیں مارالحمیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
 مائعالحمیات ہمدرد دوا خانہ کا وہ نایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔
 قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ مارالحمیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تندرست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

مارالحمیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش کیجئے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ موصول بہت زیادہ لگے گا۔ - رفاہ عام کی غرض سے ان تیرہ ہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹیکہ دو آنے، اور مارالحمیات فی بوتل چوبارہ روز کے لیے کافی ہے۔ دوا خانہ ایک ٹیکہ اور وہ تو عرق دیا جاتا ہے،

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ
 ”میں زندگی سے یاپوس ہو چکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچایا معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جاتا رہا کم زوری میں کمی ہو گئی بچوں کی سوزش کم ہو گئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔“

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

ہمدرد منجن جیٹڈ مسکراہٹ یک شش و دانٹوں میں

سچے موتیوں کی چمکتا کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے

استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ میسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانٹوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانٹوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میل اپن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہر ہلتے ہوئے

دانٹوں کیلئے مفید ہر خون اور پیپے کتابی دار ہذا و دانٹ

کیلئے اکسیر ہے۔


صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پیر

ہمدرد دوا خانا، دہلی



اکسیر سیل اپنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں
 ہندوستان اور برہمنی ممالک کی ایکڑیوں کے
 خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
 کا قاعدہ تھا کہ وہ **معدہ کو صاف کرتی تھیں**



تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندوستان
 کی ایکڑیں اپنے رنگ کو کھانے کے بیٹے اور تن دہشت پہنے کے بیٹے ہمدرد
 دواخانہ کا نامک جالبوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے ایشیا بزرگ کا ہے
 اس بیٹے وہ خوبصورت اور سن درست دکھائی دیتے ہیں۔ ہمدرد سے ہی مردہ میں ریوٹ
 ہمدرد دواخانہ نے شربت اکسیر خاص کے نام سے ایک ایسا خوش ذائقہ کیمیائی مرکب
 تیار کیا ہے جس میں بیش کردیات جو خلق سے اترتے ہی خون بن جاتے ہیں سہم کا وزن پڑھنے لگتا ہے۔ معدہ
 درجہ حرارت کی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور طبع کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب
 پیدا ہوتا ہے۔ شربت اکسیر خاص میں روز کے اندر صورت بدل دیتا ہے۔
 قیامت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ لال کنوال دہلی

ہر عقل مند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدھنی، دستوں
 کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
 بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور تن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت ۸

ہمدرد دواخانہ، دہلی



نوجوان عورتوں کی رحم کی خستہ کاری :-

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

بہت سی لڑکیاں ایسی ہیں جو شادی سے قبل ہی مہرجا جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی تک عمر تک جوان دیکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور جوانی پر باد بوجھتی ہوں، مجھوں مقوی رحم کے ذریعہ پھر سے جوان بن جائیں۔ بمدر دواخانہ کی ٹیکری دوا عورتوں کی بکڑی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر رونمائی اور شادابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نسوانی شکایتوں کے لیے کسیر ہے۔ سیلان الرحم، سیکوریا یا سیلان غدودی کے لیے مفید ہے۔ مدرونی حصہ کے ذہم و بہت سی علقے سے دور کرتی ہے۔ رحم و اس کے مندر اعضا مثلاً صنبہ الرحم درہوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ مامہ اور بیک خرابیاں اس کے استعمال سے جا بوجھ جاتی ہیں۔ گر خون کم یا زیادہ آتا ہو تو اسے ٹھیک کر دیتی ہے۔ اختناق الرحم (ہستہ) کی دھیس عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عورتوں کے پورا جواب چیز ہے۔ پر یہ ترکیب استعمال ہمراہ ہے

فیلت فی شیشی دور دیے تھے آئے



بمدر دواخانہ، دہلی

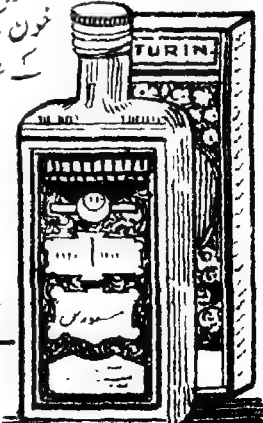


رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

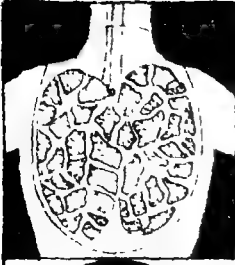
اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پتھر انشخص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف وجہ سے نہ ہو سکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن مستورین کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ بغیر پریشر کے آجی ہو گئی۔ مستورین ایام کی بے قاعدگی، بان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی، اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکیسرا ثابت ہوئی ہے۔

مستورین

عورتوں کی تکلیف ہی کہ دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔



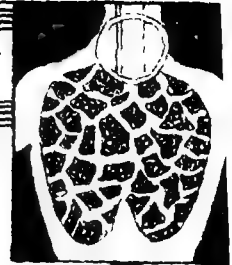
بمدر دواخانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ علاج

دم تک جاتا رہا

سُعَالِین



سُعَالِین
صرف گلے کو صاف کرتی
ہے بلکہ سانس کی نالیوں سے بلغم
کو صاف کر کے حقیقی سکون
بخشتی ہے۔

ایک سانس کی نالی جو براہ راست سینے اور گلے پر سرکھٹ کر گئی ہے
معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا۔ دمہ، مونیہ اور ذات الجنب
میں بھی اکیسراشت ہوئی ہو کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی

سموں، دھول،
بڑھاپے، گلے کی ہتھکڑی
اور بھروسوں کی صفائی بھل
نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون
ہو جاتا ہے۔

جو بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہو
میتھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہو اور ان لوگوں کے لیے اکیسراشت ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔
سُعَالِین، عورت اور مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔

ہمدرد دو خانہ، لال کنواں دہلی

تذکب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

گلے، ناک، بزرگ کے پھول منڈرتے، درخت ہرے بھرتے ہوئے۔ دھنوں کی شاخیں میوؤں سے جھلکیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف
موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔
اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہو اور بہار کے آتے ہی
پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرائے لگتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آدھ زرخیز عالم سے یہ دستور چلا آ رہا ہے کہ
موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب، منگوں سے لبریز ہو جاتا ہے، مفرحون
گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتے ہیں، دل و دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدحوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی
لیے قدرت نے کہا تھا کہ "لے انسان اب تواس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"۔
یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ بہت کر دینے والا موسم ماقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی یہ صرف
انسان کے احساسات کی دنیا میں پھیل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو سارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو
پریشان کرنے لگتا ہے خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ
ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل ڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔
موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چھچک، نسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاسے میں جسم کے کسی معلوم کو لے میں پڑا ہوا تھا گرمی پاکر ابل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے جو موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سر سے جسم میں ایک مجلس پیدا ہوا جانی دوشید ہی لیے قدرت لے انسان سے کہا تھا کہ موسم بہار کی شوخی و مستی کو برداشت کر کے

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بیماری کی یادگار ہیں۔ لیکن اطمینان دیتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم و درپڑ نطفہ موسمی طاقت آفرینیوں کا سبب نہیں کہ جاسن۔ مگر بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں۔ لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔ اطباء کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت موقوف ہو تو یہ بہر بلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کم ہو رہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

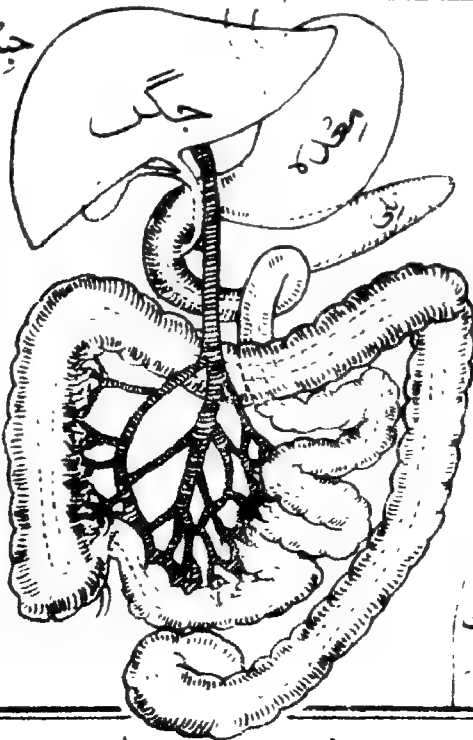
قدرت نے سچ کہا تھا کہ انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔ چنانچہ یہی مورباہی کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں یہ قوت بنی ہوئی ہے جس لیے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار کے لیے ہمارے جسم میں قدرتی طاقت جو ہمارے اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہوسکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۔ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

انسانی صدمی روگ ان ہی اعضاء کے ہوں میں گزرتی ہے جو سے پیدا ہوتے ہیں "صنائی" کی یہ صفت ہے کہ ان اعضاء کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھی ہے۔ اگر ان میں خرابی آتے ہیں تو ان کو ہر حال میں کا وادہ دہشت شروع کر دیتی ہے جس طرح سان کے خراب آتے ہیں لوگوں میں بھی پھیلتی خون کو جاتا کرتے تھے اب وہاں میں پہنچتے عام دست آور دواؤں کو درست لانے سے کام لیا ہے۔ چاہے ہم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صافی ہی کی وجہ سے شہر کے کھانا جسم کے اعضاء میں چھل کر لی ہے۔



اندازہ لگایا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲ لاکھ آدمی یا نوجوان دیریتے ہیں یا تندرستی کھو دیتے ہیں۔ ان ۲ لاکھ میں وہ اور کڑوں میں نظر میں نہیں ہیں جو موسمی پھیلتے پھنیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چھچک۔ نیزہ میں پنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ بد اثر ہے کہ ہر سال ہندوستان آدمی اس موسم میں خون اور دیوانی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرض کہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بے باخوش ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے سے پہلے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ۱۵ اپریل تک اس کا مہرہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کسی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر باشندہ انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی ہیرا خنیا کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جا کا جائے، تسخیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس نہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں بہت زیادہ قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو خطرناک سمجھتے تھے۔ انہیں یہ خیال تھا کہ وہ موسم بہار کے آنے ہی کو اذکار کہتے جنہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہم خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دیر تک نہ رہتے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب پیتے تھے لیکن اب لوگ ایسا آگے بڑھ کر لوگوں کے پاس نہ وقت و نہ ذہن بچھریں مگر لوگ جن کو کہ جلاب پینے والوں میں سے ہیں اور اس کے بعد فائدہ کسی کی مصیبت برداشت کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت و نہ ذہن بچھریں اور اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصطفیٰ خون دوا میں ہتھیں کر بیٹھیں ہیں چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصطفیٰ دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ لیکن اب صمدی صافی فل اصول کے ماتحت ہمد و صمدی دوا خانہ دھلی نے خاص اس موسم کے لیے ”صافی“ جیسی موثر دوا تیار کر دی جو تو پہلے ہی دوا کو ہتھمال کرتی تھی اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ جن خطرناک امراض سے بچ جاتے ہیں جبکہ پیدا ہوا اس موسم میں ان کی یقینی بچہ

”صافی“ بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے ہتھمال کے بعد نہ بے چارے ٹھہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ اس صافی کے استعمال کے بعد سارا جسم مکند بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی دوا خانہ کو چھوٹی کی تمام خراپ کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیٹاب یا پیٹین کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال سے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیٹاب اور پیٹین کا پختہ کر دیا تو اس میں نہ صرف زیادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سبب بکتروں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

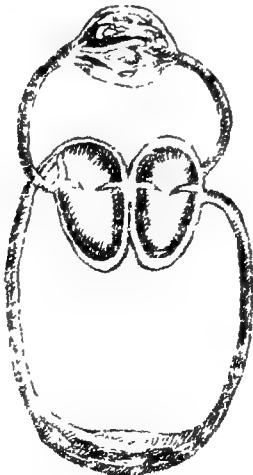
صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہا کر صاف ہونے

جسم میں

دوران خون

صافی نہ صرف خون کے
میں نقائص و زہر کو مٹاتی ہے
بلکہ خون کے زہر کو بھی مٹاتی ہے
اور اس کے بعد



صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا میناب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور میناب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گڑبی ہو تو صافی کی خوراک کو دو دن کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تسکین ملے گی اور ہلکا پسینہ محسوس ہونے لگے گا۔

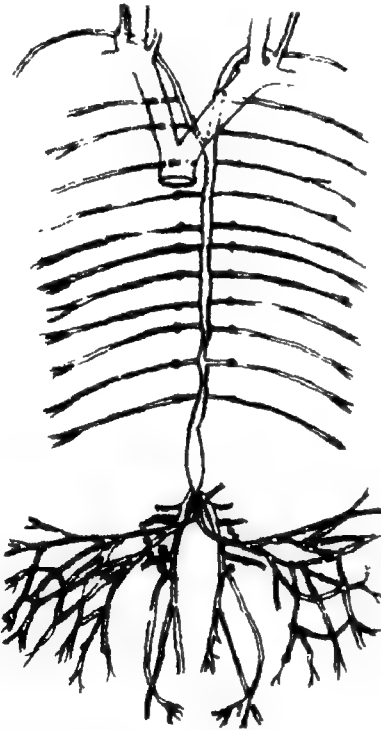
حفظ ماتقدم و صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہو۔ بچوں کو صافی پلے سے پلے خوراک تک دی جانی ہو۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک مکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جیسے چائے کھائیں

صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انہیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنسی فکریاتی تیسری کی بدولت حاصل

جِسْم میں
غدا جاذبہ
اور
عروق جاذبہ
کا
نظام



اس نظام پر صافی کے
استعمال سے حیرت انگیز
اثرات ظاہر ہوتے ہیں یہ
نظام صافی کے استعمال کو
صحیح کام کرنے لگتا ہے۔
اور پھر خون میں کوئی خرابی
نہیں رہنے پاتی۔

ہوئے ہیں۔ صافی میں ایسی دواؤں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم
عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ
جاتی ہیں اور خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے
قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو
ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انہیں خارج ہونیکا
راستہ مل جائے اور عدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو
چھانسنے کے لیے تیار و تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ
صافی خون میں کوئی مضر اثر نہ کرے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب
خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہو اس کو
اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خانہ یا پسینے
کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیرات کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے
کہ آخر صافی کیا ہے جس میں ایسے بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں
اور صافی چند مؤثر صریح العمل اور نایاب دواؤں اور

بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سو طاقت و توفیق مجھے پہنچ گئے ہیں
ہمدرد و داغ سے میں کبھی سے چھیننے والی متعدد دشمنیوں کی لاکھوں گردشوں اور نامور دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس
تجربات اور اس کے صدر محترم عانی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اچھا
و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہو۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی
اور فنی تجربوں کے آغوش میں ملتی بڑھتی رہی اور فو کی باربک اور بہایت دقیق کجائیں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کبھی اس کے
ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی۔ ماذ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض ایک سال

پسینے کے غدود کا خورد بینی منظر



صافی، ان غدودوں کو صحت کا کام کرنے پر آمادہ کر دیں۔ یہی وہ ہے کہ صافی کے استعمال سے صحت اور بات سبست بہت آسان ہے۔

بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں، بالاتفاق کہ دبا کر اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف نے اور شاخوں کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں۔ اس کے بعد صافی کو یورپ کی قیسی دواؤں کے دوش بدوش بازار میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جیسے کافی تہذیبوں نے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکمل اور کامیاب دوا سمجھا گیا۔ جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروقِ جاوید (فیٹک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو جواب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتِ اعلیٰ میں انجام دیا پڑا ہے۔ اس طرح عروقِ جاوید اور عروقِ دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی ضرورت

میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے۔ کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب، صافی غدودِ جاوید (فیٹک ویسلز) کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسمِ سرگرم اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید و بخیر، ہواؤں، جو الوں اور غورنوں کو ہر موسم میں دی جاسکتی ہے۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسمِ بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار:-

خون میں غلبہ اور اس کے گرم ہوجانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار مانے سے پہلے جب مریض کو آنکھیں آنی شروع ہوں سر بخاری معلوم ہوا اور آنکھوں میں جھرمٹولی شری بخار صافی ایک ایک تولد بخار سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت ملائیں۔ اس سے خون ایسی صحت پر آجائے۔ یہی گرمی بخار جاتی ہو اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نسبت پر علاج نہیں کیا جاسکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولد صافی ایک چھانک پانی میں ڈال کر صبح کو ملائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد بخاروں دن صبح کو دو تولد صافی تم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر ملائیں اس کو شام تک دو تین دست ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیر و مرید ۷ ماشے یا خمیر کا ڈر بان خمیری ۷ ماشے کسی سوئی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن صبح ایک تولد صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دو تولد صافی خوراک دیں۔ دسویں دن پھر تولد خوراک سو سہل دیں۔ اس سے ایک تولد صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دو تولد صافی خوراک دیں۔ دسویں دن پھر تولد خوراک سو سہل دیں۔ اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صحت پر آجائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ سہل کے لئے آنکھوں دن ہی کا بخار رفع ہو جائے۔ اگر ضرورت ہو تو دو میان ہی میں سہل دیدیں۔ بخار رفع ہو جائے کے ایک ہفتہ تک دوا دیتے رہیں۔ فحاشہ نہ کرنا۔

گردہ

جسم کا

سب سے بڑا

داروغہ صفائی

صافی رُردل سے صحت کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے سب حد تک مدد دیتی ہے اور پھر وہ جسم کے سامنے خواب مانوس دیتا ہے کہ راستہ سادہ ہے

غص سے خیرہ مر واد بہار مائے یاخیز ایشیم شیرہ عتاب والام مائے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں بالک، مونگ کی وال، برکھیا، لوکی، نمنا یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے مٹی جیر بھی زیادہ نہ دیں زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنفرہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

صافی اور خسرہ: جن بچوں کے خسرہ بخلی ہوا نہیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ مائے صافی ڈراے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے نیکالگ چکا ہوا نہیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ مکمل آئی ہو تو صافی ۳ مائے عرق تیغورہ یا ریحانہ ۲ قوے میں کھول کر دینا جس سے خسرہ کے دلے آجی ملج ظاہر ہو جائیں گے جب خسرہ مکمل چلے تو کمزوری دور کر نیکی غص سے خیرہ مر واد بہار ۲ مائے کھلا کر دوسرے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس ملائیں اور چند روز تک مسلسل پلائے رہیں خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں مکمل آئیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ مائے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ مائے صافی ملائیں۔ شام کو نوہاں دھا چھو چائیں خسرہ کے بعد دست آئے لکڑیاں یا پیت پھولے لکڑی اور بچہ دلا سو جائے، پیت غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صردری آدھا چھو دودھ میں ڈال کر دے۔ نام کو نوہاں دھا چھو چاہے یا دودھ میں ملا کر دے۔ کھانسی، نالی نہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹیکہ پانی یا دودھ میں کھول کر دینا چاہئے۔

صافی اور چیچک: چیچک کے آثار نمایاں ہونے سے خیرہ مر واد بہار ۲ مائے کھلا کر دوسرے صافی ۳ مائے ڈراے پانی میں ملا کر ملائیں۔ چیچک دھل جائے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دلے لکڑیاں اور خوب عوارض پیدا ہونے لگیں تو جب تیغورہ یا ریحانہ، ایک عدد عرق تیغورہ یا ریحانہ ۲ قوے میں حل کر دے۔ رخم باقی رہ جائیں تو انھیں سر سے پانی سے دھو کر تھوڑا دیر تک لگاتے رہیں اور صافی ۳ مائے پانی میں ۲ گراہم جیلے تک پلائے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخاری ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہوئی رہے تو صافی ایک تولدہ دس چھوٹے کھوکھو صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بخاری ہو تو خیرہ مر واد بہار صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں حلق کے اندر پھیری سے دو تولدہ دس میں دو مار لگائیں صبح کو نہار نہ دو دوا ۲ قوے کو پانی میں حوش دیا اور صاف کر کے ۴ رے کر لیں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹیکہ میٹھا لکڑی سے میں بخاری صورت میں صافی ایک تولدہ دس پانی میں کھولیں اور خانسی ۴ مائے بھانک کر پیئیں۔

صافی اور خارش: کبھی دوسرے کوئی بچہ خارش و ترار خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ مول دیر میں پڑے۔ جو تو صرف صافی ایک تولدہ صبح و شام حسب مول مید و دن تک استعمال کرے سے دور جاتی ہے۔ مرض مزمن یا سنسلی صورت میں سفوف چوب گراہ ۲ مائے پھانک کر دے تو صافی اتنا پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ تمام کو معجون مضمعی خاص ۴ مائے کھلا کر دوسرے صافی ایک تولدہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوا استعمال کرنے میں ٹھوپی دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہل لیں۔ دوسرے دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر و عرق حاصل ایک تولدہ دھوی لکڑی کے اور دس میں ملا کر پیئیں۔ خارش تر واد پڑتی رہے۔ مود بدن پر چھپیاں مل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی اتنا پانی ۵ قوے لکڑیاں ۳ قوے ملا کر پیئیں۔ خارجی طور پر ایک تولدہ صاف و جب ۵ قوے گرمی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں میٹر کر پیئیں آدھے گھنٹے کے بعد چھ لکڑی سے پھل کر لیں۔ صافی ملج میں دن تک کریں۔ غذا میں سبز کھانسیاں نہ لگائیں۔ نمک پینے اور سٹلے کر دیں۔ نرمی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی مہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن ملت کو قرص پیتن ۲ عدد کھا کر سوئیں۔ صبح کو صافی ۲ قوے ڈاگر م پانی میں ڈال کر پیئیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی ایک دن چھوڑ کر تین دن سہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہوا اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر پیم کے چٹھہ تولدہ کو پانی میں کھائیں یا بھرتہ بنا کر بانہ میں۔ یا اسی کی ٹپس لگائیں پیپ مکمل جلنے کے بعد ہزار درم لگا کر پنی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماٹھر: ماٹھر حقیقت میں جب سے کاٹھر خباہہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر درم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہی سر خباہہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے اسٹریپٹوکوکس پایوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اکثر سر خباہہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا درم سے ماٹھر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہ پر مشہخ دجئے نظر آئیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی سہل لیں۔ نیپ کی ضرورت پھر تو صرف رست ایک تولدہ ہندی کے پتے ۲ قوے بہی کو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیں کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلٹوے: گلٹوے جن کو کن پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں کیتھ کاٹھر سمیت کرجائے تہ و باغ پھیل جاتا ہے اس مرض میں کان کی جڑورما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔

رض کے پھیلتے ہی تن درست بخوں اور زہانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۳ ماشے کی میں اس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدرد دھیں ہم ملیں۔

انفی اور خناق: خناق بھی جھوت دار بیماری جو اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تو یہ ہو کہ گرمی مڑھنے سے پہلے ہی حفظ ناقہ دم رض سے صافی ایک تولد پانی باکسی مناسب عقی میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو صبحون عشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شامہروم ماشے روپہ صافی ۳ ماشے ہم گرم پانی پا جائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دلتے غرغره ایک تولد پانی میں جوش دیکر ٹیکیم پانی کو علے کر ایں ن طور پر ہمدرد درم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولد نیم گرم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ اس سے دو تین اجا بنیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

نانفی اور نکسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی جو نکسیر پھوٹنے ہی صافی ایک تولد صبح وشام چند دن تک استعمال کر لیں چاہیے سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے: مہاسوں سے چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل تو صافی مہاسوں کے ضایت منفی ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر پانی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر سہاں اسے لیا کر س۔ عورتوں کو یہ شکایت ہونو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا۔ چھپ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کر س۔ جسے پر صمد مہاسے یا غاڑہ حسن افزا درجہ شرفی رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیے۔

صافی اور پتی: پتی میں صافی ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر صبح وشام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر پر ایک تولد روغن گل ایک تولد ملا کر بن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں: انہوریوں کو دھوپ بھی لیتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے ہار یک دلتے ہوئے ہیں جو جسم پر پھل لے لے ہیں۔ یہ بیماری پسے کی کھلیوں میں جلد کے بالائی طبق کے پیچ پیچہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پسے کی کھلیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سر گرم قس بہ دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولد دے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دلتے بہت زیادہ ہوں تو ستام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد: داد بڑی جھوت دار بیماری ہے۔ جدیدہ تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیراٹا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع اثر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن تو با یا ضاد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل: چنبل جسے انگریزی میں سوزائیس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق اُبھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے پھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوپنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہاں بھاری داغ رشتہ رفتہ رفتہ جڑتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہو کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ سر کر ایک حال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب بیٹوں ۴ عدد یا اطریفل شامہروم ۹ ماشے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں مقامی طور پر صند و خارش جدید یا ہمدرد درم لگائیں۔

صافی اور طاعون: اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلنا کرتی ہے لیکن طوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، گچ دان وغیرہ کے غدود جاذبہ ورمہا جانے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو جب طاعون غبیری دودھ کھا کر اور سے صافی ایک تولد دے پانی میں ڈال کر پی لیا کر س۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو جب طاعون غبیری ۲ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو غیرہ صندل سادہ نو ماشے کھا کر اور سے صافی ایک تولد پانی یا عاق بید مشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار غیرہ صندل ۳ ماشے عوق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، گچ دان یا کان کے پیچھے درم نوادہ ہوئے پر صندل طاعون پس کر نیم گرم لگائیں یا قلعزم یا ہمدرد درم ۴ بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کم زوری میں دوا لکس بارو جوام والی ۳ ماشے یا دوار المسک بارو سادہ ۳ ماشے اور غیرہ زرد ۳ ماشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دلتے: جن بچوں یا بزرگوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دلتے نکل کر تکلیف دیتے ہوں۔ انہیں بطور حفظ ناقہ دم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوداک ہر روز صبح میں پھیں دن

نیک بی بی کا فی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط نہ نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گھٹی نو
کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے
پہ سے ۱/۲ حور تک صافی دی جاہے۔ ہمدرد یا ڈور دن میں ایک دو مرتبہ لینا چاہیے۔

پیشاب کی حلین جن عورتوں کو مردوں کو پیشاب تک کرتا ہوا نہیں صافی ایک تودہ دودھ یا دودھ کی لسی میں ملا کر چند روزہ لی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دامی قبض دامی قبض کے مریضوں کو صافی ایک توہرات کو سونے دنت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل ستمال کریں۔ پھر ایک ایک دن دفعہ دے کر ستمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دو چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبعی ک بے چینی اور سلی کی شکایت کو بھی نری حد تک ختم کر دیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا - مومنوں کے بدلے کے دنوں میں جن صحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انہیں صفائی کا ایک حوالہ جمع ہزارہ دس بارہ دن تک ہتھمال کر لیں چاہیے۔ ہر سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔


پہاڑوں پر جانے والے: میداؤں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے جھنڈیوں اور کھجلی وغیرہ کی سکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ ان کھلبوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صفائی کی ایک خوراک صبح نہا بندہ دودھ سے ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر چڑھنا جبکہ جدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صفائی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

حق و انول کا ذکر ہر مضمون میں ہوتا۔ اس کی تمییز باخاطیہ کی سہولت ملے ہے اس دست میں بھی ہے۔

نمبر	نوع	نام و ادویه	نمبر	نوع	نام و ادویه
۱	اوله	سوف جوگر دار	۱	اوله	اقلیل شامسره
۲	سی	صانی (جشرف)	۲	دول	حب یعقوبی (جشرف)
۳	۱	صدوری (خوگر)	۳	۱	حب طاعون عسری
۴	اوله	صا در حب	۴	اوله	حب بیون
۵	۱	صا عارس حد	۵	۱	حبکی
۶	۱	صا دوا	۶	اوله	خوبه ازینمیر و عاب وال
۷	۱	صا دهاگون	۷	۱	غمره رقد
۸	اوله	صا دها	۸	اوله	غمره صندل ساده
۹	اوله	عق سید رشک سجاد	۹	۱	عجمه کاو از بن عجمی
۱۰	۱	عق سودی (جشرف)	۱۰	۱	حبیه مرادیه
۱۱	اوله	عاره حس افرا	۱۱	۱	دوا لکک باروساد
۱۲	اوله	قرص مطبق	۱۲	۱	دوا لکک مار و جاسروالی
۱۳	اوله	صلیم	۱۳	۱	دولک غزوه
۱۴	اوله	کتاب کابل	۱۴	۱	دوائے گلو
۱۵	۱	گندک سالی	۱۵	۱	رسوت
۱۶	۱	منوری (جشرف)	۱۶	۱	روغن قوبا
۱۷	اوله	مخون صغی حاس	۱۷	۱	روغن گل
۱۸	۱	لوبانی (جشرف)	۱۸	۱	روغن گندم
۱۹	اوله	نمد روم تم (جشرف)	۱۹	۱	روغن صندل
۲۰	اوله	نور دیاوژ	۲۰	۱	سالمین (جشرف)

خَمَرُوں چچک حلقہ درد کجبل گوی قاتل خان
 نکسیر مٹاسے صافی داد چنیل
 یونے کی عینے رانا امیر شی چلانا
 عسپیا

حوں کی تمام بیماریوں کو دوائی میں بہترین دوا
 صافی کی ایک سیکن میں اگلے
 بنی خوراک دوا ہوتی ہے۔
 اگر دہن میں ایک ہی حوراک دوا
 ہستمال کی حاسے تو ہوسبہ
 جھوٹے لیے اکی صرف تین
 ہستمال کافی ہوں گی۔ اگر اس دوا کو دہن
 دوا ہستمال کیا حاسے تو ایک ہستمال کے لیے
 ہستمال کی حوراک ہوگی بچوں کے لیے
 آدمی دوا دہن ہستمال



قیمت ایک شیشی (۱۰ خوراکیں) ایک روپیہ

حفظ صحیح اور طب کا ماہوار تصویر سالہ

ہمدرد صحت دہلی

نگران: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی ————— حرقہیں: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد: ۱۴ ————— فہرست مضامین ماہ مئی سنہ ۱۹۴۶ء ————— نمبر: ۱۱

۱۷	جہاے ازادنگ ایل روجرس ایم ڈی	۲	ہورلیٹی کی رپورٹ
۱۹	آپ انسان ہیں یا [ازجے بی میک اوئے]	۷	بال کی پیدائش اور اثرات
۲۲	مرگ آفسرس گورد	۹	روٹشل آفروڈیک اینڈ [حکیم سید عین قادری]
۲۴	چونک حکیم محمد احسن صاحب، سہوانی	۱۰	وٹانی طبی کا نفرٹس
۲۷	جادو کی گویاں از منترکیش چندراگپت	۱۲	شہید سلغا ڈاکٹرس
۳۵	سوال و جواب ایڈیٹر	۱۳	معلومات ترجمہ
			عورتوں کے لیے گہرے گہرے [سانسوں کی درزشیں]
	فی پرچہ، تین آلے		قیمت سالانہ ایک روپیہ

رسالہ ذیابیطس

اس پمفلٹ میں ذیابیطس کے اسباب، علامات اور صحیح اور سائنسی ملک طریق علاج پر نہایت مدلل بحث کی گئی ہے۔ اور دلائل کی روشنی میں بتایا ہے کہ یہ مرض جسے لاعلاج کہا جاتا ہے کس قدر آسانی سے علاج پذیر ہو سکتا ہے۔

غذا، تدبیر اور دوا

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذا کا مسئلہ بڑا اہم اور پیچیدہ ہے اور درحقیقت غذا اور تدبیر پر اس مرض کے علاج کا بڑا دارومدار ہے۔ ہم نے خدا کے سلسلے میں مفصل پر وگرام اس پمفلٹ میں پیش کیا اور تدبیر کی وضاحت کی ہے۔ دواؤں سے کن حالات میں مدد لی جائے اور کیا دواؤں کن اصول پر رکھائی جائیں۔ اسے بڑی آسان زبان میں لکھا ہے۔

علاج کرنے والوں کے لیے اور مریضوں کے لیے

اس رسالے کا مطالعہ کرنا اور اپنے پاس رکھنا نہایت اہم اور ضروری ہے۔ حکیموں، دیدوں اور ڈاکٹروں کے لیے یہ رسالہ نہایت اہم نکات رکھتا ہے اور مریضوں کے لیے اس میں بڑی کارآمد ہدایتیں اور اصول درج ہیں جن پر علاج کا دارومدار ہے۔ اطباء، وید اور ڈاکٹر صاحبان یہ رسالہ بلاشبہ طلب کر سکتے ہیں۔ اپنے نام کے ساتھ سند کا نام ضرور لکھیں۔ پتہ: علیہ کاغذ پر صاف لکھیں اور سوبے کا نام بھی لکھیں۔

ہمدرد دواخانہ (شعبہ اشاعت) دہلی

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشرز نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر ہمدرد صحت سے شائع کیا

بھور کمیٹی کی رپورٹ

دیسی طبوں کے خلاف ناوابط طرزِ عمل

مؤثر احتجاج کی ضرورت

(۲)

اپریل سنہ ۱۹۴۴ء کے ہمدرد صحت میں ہم نے بھور کمیٹی کی رپورٹ پر ایک عام تبصرہ کیا تھا اور وعدہ کیا تھا کہ آئندہ پورے کے ان ابواب کا ترجمہ پیش کیا جائے گا جن میں دیسی طبوں پر کمیٹی نے تنہا خیال کیا ہے۔ رپورٹ کی دوسری جلد رتجا ویز و سفارشات، کاتیسواں باب لوپور کا پورا دیسی طبوں کے لیے وقف ہوا اور چوبیسویں باب میں ڈاکٹروں کے جبرائیلین کے مسئلہ پر اظہار خیال کے دوران میں کمیٹی نے حاملین طب ہائے قدیم پر بھی توجہ مبذول کی ہے۔ ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر وشو ناتھ اور ڈاکٹر نرائن راؤ صاحبان کا اختلافی نوٹ درج کیا ہے جس میں انھوں نے کمیٹی سے قدیم طبوں کے متعلق واضح سفارشات کا مطالبہ کیا ہے۔ یہ نوٹ اس قدر مختصر ہے کہ اس سے کسی خاص نتیجہ پر پہنچنا مشکل ہے۔ قیاس یہ ہے کہ ان تینوں نے ممبروں نے تفصیلی نوٹ لکھا ہو گا جس کا مہم اختصار اس رپورٹ میں شامل کر دیا گیا ہے۔ بہر حال اس رپورٹ میں قدیم طبوں کے متعلق جو کچھ ہے وہ اس اشاعت میں ہدیہ قارئین ہے۔ آئندہ ماہ ہم اس رپورٹ پر اپنے مزید خیالات کا اظہار کریں گے۔ چوبیسویں باب میں انضباط معالجین کے علاوہ دوسرے پیشوں کے متعلق جو کچھ درج ہے اس کو ہم نے حذف کر دیا ہے کیونکہ وہ فی الحال ہمارے بحث سے خارج ہے۔

(ہمدرد صحت)

باب ۳

دیسی طریقہ ہائے علاج

اہمیت کا بھی اعتراف ہے۔ اس کے علاوہ ماضی بعید میں ان طریقہ ہائے علاج نے دوسرے ممالک میں فنِ جراحی اور فنِ طب کے ارتقا میں جو گراں قدر حصہ لیا ہے اس کی بنا پر طب جدید کی عالم گیر تاریخ ارتقا میں جو مقام بھی ان طریقہ ہائے علاج کو دیا جائے گا اس کی طرف جب بھی نظر اٹھنے لگی قدرتی طور پر ہدیہ قارئین کے ساتھ اٹھنے لگی۔ اور یہ جذبہ ان طریقہ ہائے علاج کی افادیت پر جسے ان کے حاملین کافی اہمیت دیتے کچھ کم اثر انداز نہیں ہوتا۔

۲ جس انداز پر کہ یہ طریقہ ہائے علاج آج کل رائج ہیں بدستی سے ہم کسی قدر رویت کا صحیح صحیح اندازہ کرنے کے

۱ کسی ملک کی صحت عامہ طبی امداد سے متعلق ایک مثل اسکیم بنانے وقت جب ہم اس مسئلہ پر غور کرتے ہیں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی اس میں کیا حقیقت ہوگی تو اس معاملہ میں ہمیں اجمعی خاصی دشواری پیش آتی ہے۔ عوام اور تعلیم یافتہ طبقہ کی ایک خاصی تعداد کی نظروں میں ان طریقہ ہائے علاج کی جہتیت پر ہمیں اس کا بھی احساس ہے اور دیسی معالجین کے متعلق جو یہ دھوٹے کیا جاتا ہے کہ وہ بہت سستا علاج کرتے ہیں اور یہ کہ ان کے تجربات کا ذخیرہ جو صدیوں سے جمع ہو رہا ہے اور اس کے نتیجے میں معرودہ دواؤں، معدنیات اور جبری بوٹیوں کی معالجاتی افادیت انھیں پر جو روشنی پڑتی ہے ہمیں اس کی

جاتی تھی۔ لیکن انیسویں صدی کے وسط سے یہ ترقی زیادہ مضبوط
وایداد بنیادوں پر استوار ہو گئی۔ مرکب آلہ خوردبین (کمپاؤنڈ
مائکروسکوپ) کی ایجاد، نامیاتی کیمیا، حیاتی کیمیا، حیاتی طبیعیات
کے ایک مرتبہ ہی اتنی تیزی سے ترقی کر رہے تھے کہ نتیجہ یہ نکلا کہ ہم
انسان کی خیمہ سرائی کے متعلق جو کل معلومات کا ذخیرہ فراہم ہو چکا
اس میں سے ۵۰ فی صدی کے محققین ابھی تک ہم میں زندہ و سلا
موجود ہیں۔

بعض لوگوں کو یہ معلوم کر کے حیرت ہو گئی کہ علم طب
سائنس آف میڈیسن میں اب تک جو کچھ بھی ترقی ہوئی پیش قدمی
ہوئی ہے اس کا سہرا زیادہ تر ان لوگوں کے سر پہ جن کا علمی
طب (میڈیکل پریکٹس) یا بیمار داری سے دور کا بھی واسطہ نہیں
البتہ وہ انسانی علوم، فزکس، انجینئرنگ سائنس، مثلاً طبیعیات
کیمیاء اور منافع الاعضاء میں بے انتہا کام کر چکے ہیں۔

سائنس ایک ناقابل تقسیم وحدت ہے۔ یہ کسی طرح
ممکن نہیں کہ کسی ایک شعبہ علم میں ترقی ہو اور علم کے دوسرے
شعبوں میں اس کا کوئی اثر نہ پہنچے۔ چنانچہ کسی دریافت یا ایجاد
پر خوشیاں منانا ان سائنس دانوں تک محدود نہیں رہنا چاہیے
جن کی طرف وہ دریافت یا ایجاد براہ راست منسوب کی جاتی ہو۔

اس معاملے میں اس بات کو خاص طور پر بتایا ہے کہ
کراسپلڈائی حقائق کو نہ سمجھنا ہی اصل خرابی کا موجب ہو اور یہی
وجہ ہے کہ سائنسی فنک طب کو اسے صحیح اصول ذہنی مغرب نہیں
دیکھا جاتا۔

ہمارے محسوسات یہ ہیں کہ ہمیں ایسی ایجاد پیش کرنے
کا حق نہیں پہنچتا جس کی رو سے وہ طریقہ علاج جسے دشمنی سمجھنا
چاہیے۔ مغربی شخص کسی ایک ملک میں محدود ہو کر رہ جائے بلکہ وہ سائنسی
فک علم و تجربات کا ایک ایسا مجموعہ ہے جو ساری دنیا کی ملکیت
ہو اور جس کی ترقی میں ہر ملک نے کسی نہ کسی حد تک فروغ دیا
لیا ہے۔

اس کے علاوہ ہمیں یہ بات بھی صحیح نہیں معلوم ہوتی
کہ محض اس وجہ سے کہ ایک دوسرے طریقہ علاج مستحسن اور کم
شخص کو ایک سائنسی فنک طریقہ علاج کے فوائد سے محروم
کر دیں اور سائنس کی ہمہ گیر ترقی اور روز افزوں تحقیقات کے
جڑی سبب ہمارے سامنے آ رہے ہیں ان سے متعجب ہونے کے
موانع ہم نہ پہنچائیں۔

ہمیں معلوم ہوا ہے کہ چین اور جاپان میں کچھ سال

نہیں ہیں۔ اس لیے کہ جتنا وقت اور کام کرنے کے مواقع
میسر آئے۔ ان میں ہم اس مسئلہ کی ایسی تحقیق دیکھنا چاہیں
کہ ان کے سلسلے میں کچھ واضح سفارشات پیش
لیتے۔ لہذا ہم اس پر بحث نہیں کریں گے کہ اس ملک میں حکومت
نظم طبی امداد کے معاملہ میں ان طریقہ ہائے علاج کو کیا درجہ
تمام دیا جائے گا لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ بھی طرح واضح
دینا چاہتے ہیں کہ ملک کی صحیح زندگی کے بقا و تحفظ سے متعلق

بعض صورتیں ایسی ہی ہیں جن کا بہت بڑی حد تک حصول محض
یہ طریقہ علاج کے ذریعہ ہو سکتا ہے جس کی اساس سائنسی فنک
اصول پر قائم ہو۔ اور یہاں مشکل یہ ہے کہ صحت عامہ طبی حفاظتی
تدابیر جو آئندہ ہر طبی اسکیم و تنظیم میں جزو لا ینفک کی حیثیت رکھیں گی
رانج الوقت دینی طریقہ ہائے علاج کے حدود عمل سے خارج
ہیں۔ اس (تنقید و تفتیش) سے ان طریقہ ہائے علاج کی جو کچھ

بھی افادیت ہو اس پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور نہ پڑنا چاہیے لیکن
بہر حال اس حقیقت کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہیں کہ سائنس نے
اس مدد شعبہ میں جو بھی تجربات و دریافتیں اب تک کی ہیں یا آئندہ
کی جائیں گی اور جس طرح اس سائنسی فنک طریقہ علاج میں بہت سے
آزمیوں کو تربیت دے کر ماہر بنایا ہے، ان کی بدولت صحت

عامہ کے قیام میں زبردست پیش قدمی ہو چکی ہو۔ اس کے علاوہ
یہ بھی ماننا پڑے گا کہ علاج کے بڑی سی طریقہ طب کے ان اہم
پہلوؤں کو سرسے سے چھوڑ دی نہیں جو دایہ گیری، امراض منواری
ترقی یافتہ سر جری اور بعض دیگر خاص چیزوں سے متعلق ہیں۔

ہمارے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ سائنس اور ترقی طب کا آپس میں
جو قریبی تعلق ہے اسے ہم ہر وقت اپنی نظر کے سامنے رکھیں۔ یہ
واقعہ ہے کہ دنیا کا کوئی طریقہ علاج جو خطری و علمی ہر دو اعتبار سے
جاء ہو اور دنیا میں جو حقیقتات اور دریافتیں مل رہی ہیں اس
کے ساتھ قدم بہ قدم نہ چل سکتا ہو وہ اس سے رجوع کرنے والوں
کی کوئی اعانت و دست گیری نہیں کر سکتا۔

انڈین میڈیکل گزٹ کا ایک نازہ مقالہ بھی نہایت واضح
الفاظ میں اسی طرف توجہ کو مبذول کرتا ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ اس
کے اقتباس سے اس مسئلہ میں ہمیں کچھ رہنمائی و ہدایت ہی ملے گی
”علاوہ“ اس میں لکھا ہے ”بہت قدیم سائنس جو
تاریخ کے ابتدائی زمانے میں اس کی ترقی بہت ہی آہستہ تھی اور اس
پر بھی وقتاً فوقتاً کبھی مذہبی تعصبات کی بنا پر اور کبھی کسی بالا تر
شخصیت کے بے جا اثر و تقدس کی وجہ سے وہ بالکل رک ہو

کہ اس سلسلہ میں جو قانون پہلے سے موجود ہے اس کو سختی سے نافذ کیا جائے۔

۱۱۔ اب ہم اپنے رفیق کار کی تیسری سفارش کو دیکھتے ہیں ہم اس ہول کی حمایت کہ لوگوں کو اپنے معالجین کی طبی قابلیت و سندر کے متعلق جاننے کا پورا پورا حق ہونا چاہیے، نہایت واضح طور پر اس سے پہلے کہچکے میں کر دیسی طریقہ ہائے علاج کے سلسلہ میں ہم یہ اہلیت نہیں رکھتے کہ اس کی تنظیم کے بارے میں کچھ واضح سفارشات کر سکیں، اگر حکومت کو اس نوعیت کی سفارشات کی ضرورت ہو تو اس کام کے لیے ہمارے نزدیک اس فن کے ممتاز ماہرین سے رجوع کیا جائے۔ ہم تو اس بارے میں نقطہ تنہائی اتنا دہا کرتے یہ اکٹھا کر سگے کہ اگر حکومتی حکومتیں ان طریقہ ہائے علاج کو سنجیدہ و نیاچاہتی ہیں تو اس صورت میں انھیں حکومت بمبئی کے نقش قدم پر چلنا چاہیے اور ایک ایسا قانون بنادینا چاہیے جس کی مدد سے وہ تمام انخاص جو خواہ کسی طریقہ علاج میں مطلب کرنے ہوں اس شیڈول کے اندر جانے کے طریقہ علاج کی مناسبت کے اعتبار سے رائج ہوں اپنے اپنے نام رجسٹر کرائیں۔

۱۲۔ ہم اس شرط بھی اشارہ کریں گے کہ حکیم اور وید، قدیم زمانے کے نہایت معزز القاب ہیں اس لیے یہ کسی طرح ہمارے سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ لوگ جو ان معزز القاب مشہور ہیں کس طرح کوئی دوسرا لقب انھیں رکھنے کے خواہش مند ہوں گے۔

۱۳۔ ہمارے تین ساتھی ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر نرائن، ڈاکٹر شروما ناٹھ (جی) طرفینوں کے معالجین کو تعلیم و تربیت دینے اور ملک کی صحت عامہ و طبی امداد کے کاموں میں ان کی خدمات کو فائدہ اٹھانے کے بارے میں اس سے زیادہ واضح سفارش کو کرنا چاہتے ہیں جو کہ پیرائے میں کی گئی ہے مان کا خیال ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی تعلیم کو بھی حکومت باقاعدہ ضابطہ میں لائے۔ بمبئی کا میڈیکل پریکٹسنگ ایکٹ آف ۱۹۳۸ء کو جو رجسٹریشن طبی انصاف تعلیم اور رجسٹریشن سے متعلق امتحانات کے بارے میں ہے۔ مجموعہ صحت میں ایک قدم کہنا چاہیے۔ ان معالجین کو جو مندرجہ بالا ایکٹ یا اسی قسم کے قانون کے تحت تعلیم پانچکے ہوں، با رجسٹر کر لیے گئے ہوں، مہندستان کی صحت عامہ و طبی امداد کے کاموں کو ترقی دینے میں پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔

حذک صبح ہے، لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اس پوزیشن میں پڑے آپ کو نہیں پاتے کہ جن الفاظ میں رفیق موصوف نے اپنی تجویز حکومت کے سامنے پیش کر دی ہے ہم بھی ان ہی الفاظ میں سفارش کر دیں۔

۹۔ بہر حال مناسب یہی ہے کہ ان لوگوں پر جنھوں نے سائنٹی فک طب جدید کی باقاعدہ تعلیم نہیں حاصل کی ہے کسی مذکورہ قانون یا سدیاں ضرور عائد کر دی جائیں، بلکہ اس جہت میں توسعت پہلے سے توجہ ہونی چاہیے تھی۔ اب بھی کافی دیر ہو گئی ہے۔ چنانچہ ہم ایک ایسا قانون پاس کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس کی مدد سے کوئی شخص ڈاکٹر کے لقب کو اپنے لیے استعمال کرنے کا حق نہ رکھتا ہو جب تک کہ وہ (۱) با تو کسی منظور شدہ یونیورسٹی سے ڈاکٹر ٹیٹ (۲) ڈگری نہ رکھتا ہو یا

(ب) پھر سائنٹی فک طب جدید کی ڈگری رکھتا ہو اور اس بنا پر مطلب کرنے کا مجاز ہو۔

۱۰۔ ہمیں اپنے رفیق کار کی دوسری سفارش سے اجازت فارماگو بیکی دوایں تجویز کرنے پر پابندی عائد کرنے کے سلسلہ میں ہے، اتفاق پر اس لیے کہ جس آزادی کے ساتھ غیر ڈگری یافتہ لوگ ان دواؤں سے علاج کرتے ہیں، وہ بیک کو دھوکہ دے دے دہی کے مترادف ہے۔ لیکن یہ بھی واقعہ ہے کہ اس غریب خوردگی کی ذمہ داری بڑی حذک پنلک ہی پر عائد ہوتی ہے۔ البتہ تجویز کردہ دواؤں کے بے اثر ہونے کی صورت میں اس قسم کی قانونی پابندیاں حق بجانب نہ ہوں گی۔ ڈرگس ایکٹ سنہ ۱۹۴۰ء کے ماتحت ڈرگس رولز سنہ ۱۹۴۵ء کے رول ۶۵، ۹۱ کی مدد سے بعض زہر جان دواؤں کے شیڈول نیچے میں شامل ہیں۔ خوردہ میں بجز اس صورت کے فروخت نہیں کیے جاسکتے کہ وہ کسی رجسٹرڈ ڈاکٹر کے تجویز کردہ نسخہ میں شامل ہوں۔ لیکن مشکل یہ ہے کہ شیڈول ایچ میں وہ تمام زہر شامل نہیں ہیں جو ان ہی قواعد کے شیڈول ٹی میں درج ہیں، اس لیے ہمارا خیال ہے کہ اگر شیڈول ٹی میں بھی رول ۶۵، ۹۱ میں شامل کر لیا جائے تو ہمارے رفیق کار کی سفارش کا مشا پورا ہو جائے گا جس کے بعد کسی مزید قانونی پابندی کی سفارش کی صحت ہمارے نزدیک مشتبہ ہو جاتی ہے۔ نہ صرف ان عیوب کے ازالہ کی جن کے موجود ہونے میں کسی شک کی گنجائش نہیں، صحیح صحت بر نہیں ہے کہ نئے نئے قانون پاس کیے جائیں، بلکہ یہ ہے

خیال کی پیدائش اور اثرات

سوال و جواب کی صورت میں ایک دل چسپ مضمون

حضرت غاب فرماتے ہیں: ”عالم تمام حلقہ دایم خیال ہے۔“
اس نظریہ کو فلسفہ کے ایک خاص شعبے سے تعلق ہے لیکن اتنا تو سب ہی جانتے ہیں کہ ہم لوگ ہمیشہ کچھ نہ کچھ خیال کرنے رہتے ہیں اور ہمارا ”خیال ہی ہمارے ہر عمل کا باعث و محرک ہوا کرتا ہے۔ پھر بھی اس حقیقت کو بہت کم لوگ واقف ہیں کہ خیال کیا چیز ہے اور جب ہم کچھ خیال کرنے میں تو ہماری دماغی دنیا میں کیا واقعات پیش آتے ہیں۔ اگرچہ سائنس اب تک اس سوال کا مکمل اور جواب نہیں دے سکا ہے تاہم اس مضمون میں اس دل چسپ مسئلے پر کچھ روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے۔
ہمدرد صحت

اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ حقیقت میں ہر جہی ایک کثیر کیفیتوں کی نلکی کے استرین پر کھینچی سے اور جیسا کہ میں نے کہا ہے یہ لہریں دس فی سکینڈ کی رفتار سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ معلوم نہیں ہے کہ کیتھوڈ کی شعاعی نلکی کیسی چیز ہے تو آپ یہ تصور کر لیں کہ شیشے کے پردے پر لہر جیسی لکیر سفر کر رہی ہے میں پہلے کہ چکا ہوں کہ اس شخص کو اپنی آنکھیں بند کر لی پٹنگی اور کسی خیال کو ترک کر کے اپنے ذہن کو خالی کر لینا پڑے گا۔ اب اگر شخص اپنی آنکھیں کھول دے اور پھر کسی خاص خیال میں مصروف ہو جائے تو یہ لہر جیسی لکیر کے قاعدہ اور غیر منظم ہو جائے گی اور ہم دس فی سکینڈ کی رفتار سے برقی لہروں کو آنے ہوئے نہ دیکھ سکیں گے۔ اس سے یہ ثابت ہو جائے کہ جب کوئی آدمی خیال کرنا شروع کرتا ہے تو صاف طور پر اس کے دماغ میں میکائی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔
سوال :- لیکن کیا کسی قسم کا تخیل ان برقی لہروں میں یہ خاص قسم کی تبدیلی پیدا کرتا ہے؟

جواب :- اس کا جواب یہ ہے کہ بالکل ایسا نہیں ہوتا مگر کسی حد تک ایسا ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ میں اس طرح کے چند تجربات میں خود شریک تھا جو ایک ریاضی دان پر کیے گئے تھے۔ ہم نے یہ دیکھا کہ اگر اس سے کوئی آسان سوال کیا جاتا ہے مثلاً یہ کہ پانچ کے عدد کو پانچ سے ضرب دو تو برقی لہروں کی شکل میں کسی طرح کی تبدیلی کے بغیر جواب دے دیتا ہے مگر جب اس سے کوئی زیادہ مشکل سوال جاتا ہے مثلاً یہ کہ ۱۵ کو ۱۹ سے ضرب دو تو سیدھی لہروں والی برقی لکیر منظم

سوال :- جب کوئی شخص خیال کرتا ہے تو کون سی کیمیائی اور میکائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟ یا وہ کون سا کیمیائی یا میکائی عنصر ہے جو خیال کو حرکت میں لانے کا باعث ہوتا ہے؟

جواب :- اس سوال کا یوں اور قطعی جواب غالباً ابھی بہت دنوں تک کوئی ماہر علم نہیں دے سکے گا۔ لیکن اس وقت تک ہمیں ایسی بہت سی دل چسپ حقیقتیں معلوم ہو چکی ہیں جو اس مسئلے کے بعض پہلوؤں کو واضح کرتی ہیں۔

سوال :- کیا ان کیمیائی اور میکائی تبدیلیوں کی جو خیال تخیل کے ساتھ وقوع پزیر ہوتی ہیں کوئی علامت ہم پر ظاہر ہو چکی ہے؟

جواب :- ہاں۔ اگر آپ کسی آدمی کے سر میں دو الیکٹروڈ پیٹنے ”برقی موڑے“ لگا دیں اور اس شخص کو نہایت آرام دہ گرمی پر بٹھا دیں اور وہ اپنی دونوں آنکھیں بند کر کے اتنا پرسکون ہو جائے کہ کسی خاص چیز کا خیال نہ کرے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا

کہ برقی لہروں کا ایک باقاعدہ اور منظم سلسلہ اس کے سر کی طرف سے آتی سکینڈ کی رفتار سے آ رہا ہے۔ اگرچہ ان برقی لہروں کو دیکھنا بہت مشکل نہیں ہے تاہم یہ بات کہ وہ بہت ہی چھوٹی ہوتی ہیں، جیسے ایک ”وولٹ“ (برقی اکائی) کا تقریباً ایک کروڑواں حصہ۔ اس لیے آپ کو یہ کرنا پڑتا ہے کہ ان ”برقی

موڑوں“ کو ایک ”آلہ توسیع“ سے منسلک کر دیں، بالکل اسی طرح جیسے کسی معمولی ”ریڈیو سیٹ“ میں ”ایلی فائر“ (ذوت برآمد کرنے والا آلہ) ہوتا ہے، اور پھر اس آلہ توسیع کو ”کیتھوڈ“

(برقی رو کے منفی قطب) کی شعاعی نلکی سے منسلک کر دیں

خیال کی پیدائش اور اثرات

سوچتا ہوں تو یہ خیال میرے ذہن کی پیداوار نہیں ہوتا، بلکہ حقیقت میں یہ بیرونی دنیا کی کسی چیز سے میرے دماغ تک آتا ہے؟

جواب: میں سمجھتا ہوں کہ اگر آپ اس امر پر اچھی طرح غور کریں گے کہ آپ کا نیا خیال کیوں کر شروع ہوا تو آپ اس تجربہ پر پہنچیں گے کہ کسی معمولی سے معمولی بیرونی واقعہ نے آپ کے سلسلہ خیال کو حرکت دے دی ہے۔ یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ آپ نے سنا ہو گا کہ جب درخت سے ایک سیب ٹوٹ کر گر گیا تھا تو سرانژک نیوٹن نے یہ سوچنا شروع کیا تھا کہ زمین کی کشش ثقل کیا چیز ہے کسی دوسرے شخص کے دماغ پر اس سیب کے گرنے سے ایسا ہی اثر پیدا ہونا ضرور نہ تھا، بالکل اسی طرح جب تک بندوبست بھری ہوئی نہ ہوگی صرف اس کا گھوڑا بدلنے سے وہ چھوٹ نہیں سکتی، اگرچہ خیال کی نوعیت و تحریک کو اچھی طرح سمجھنا بہت مشکل ہے اس امر کی پوری تحقیقات کرتی پڑے گی کہ کسی بیرونی واقعہ سے جب دماغ متاثر ہوتا ہے تو حرکت میں آنے والی مشینری کا تفصیلی عمل کیا ہوتا ہے ہم نے اس سلسلے اپنے کاموں کی ابتدا کر دی ہے مستقبل قریب میں بہت سی نئی دریافتیں ہمارے سامنے آجائیں گی۔

اور ٹیری بیٹری ہو جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ قوت متبادل کو جس قدر زیادہ کام میں لایا جائے گا، اتنی ہی زیادہ تبدیلیاں برقی لہروں کی شکل و صورت میں ہوں گی۔

سوال: کیا اسی طرح یہ بھی معلوم کیا گیا کہ خیال کرنے کو وقت کیسے تبدیلیاں کیا کیا ہوتی ہیں؟

جواب: مجھے افسوس ہے کہ اس کا کوئی شافی جواب نہیں دیا جاسکتا۔ میں اس کے متعلق تو کچھ کہہ سکتا ہوں کہ دماغ کے عصبی خلا یا اور عصبی ریشوں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، مگر اس کے معنی یہ ہوں گے کہ دماغ کو بہ منزلہ ثبوت مان لیا جائے۔ سوال: کیا آپ اس محرک یا ابھارنے والی چیز کے متعلق کچھ کہہ سکتے ہیں جس سے خیال پیدا ہوتا ہے؟

جواب: ہاں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کے متعلق ہم کافی یقین حاصل کر چکے ہیں۔ مرکزی عصبی نظام کی تمام سرگرمیاں بیرونی دنیا کے کسی واقعہ سے متاثر ہو کر حرکت میں آتی ہیں۔ یہ بیرونی واقعہ جو اس لمحہ میں سے کسی حس پر انداز ہوتا ہے اور پھر عصبی حرکتیں یا عصبی پیامات اعصاب کے راستے پر سفر کر کے مرکزی عصبی نظام تک پہنچ جاتے ہیں۔

سوال: کیا آپ کا مطلب یہ ہے کہ جب میں کوئی نئی چیز

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :-

(۱)	زائدہ عورت کا اپریشن	حکیم اقبال حسین ایم۔ اے
(۲)	شدت گریا نظم	مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے
(۳)	آواز سے علاج	ادارہ
(۴)	پانی کا خطرہ	ڈاکٹر مہر و ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
(۵)	کیا ہم اندرونی فافہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟	حکیم محمد احسن سہوانی
(۶)	جسمانی تعمیر	بالفور ڈاسٹین
(۷)	آلو اور اس کی غذائی قدریں	ترجمہ
(۸)	عاقہ قرعہ۔ انداد ملیر یا میں	جاذبہ کاملز
(۹)	"ڈائنامٹ"	میری نارمن ڈن
(۱۰)	فقیر و میسر (افسانہ)	نور جہان پوری
(۱۱)	سوال و جواب	ایڈیٹر

لے ہم نے اس مضمون کا اعلان اپریل سنہ ۲۰۲۶ء ہمارے صفحات میں کیا تھا۔ افسوس ہے کہ ہم اسے مئی سنہ ۲۰۲۶ء کے شمارے میں شائع نہ کر سکے۔ جون سنہ ۲۰۲۶ء میں ہم مضمون شائع کر سکیں گے۔

پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس ورکنگ کمیٹی کا خاص اجلاس

دیسی طبوں کے خلاف ناوابج طرز عمل پر سخت احتجاج

پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس سوہدہ کی ورکنگ کمیٹی کا ایک ضروری جلسہ ۷ اپریل بروز اتوار راجہ دن ہمدرد منزل میں زیر صدارت عالی جناب حکیم حاجی عبد المجید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ و صدر صوبہ کانفرنس دہلی منعقد ہوا جس میں مندرجہ ذیل تجاویز پاس کی گئیں :-

تجویز نمبر ۱ :- دہلی پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ حکومت ہند کی مسترر کردہ بھوکمیٹی کے اس اظہار خیال کو جو اسے دیسی طبوں کے متعلق اپنی رپورٹ میں ناواقفیت کے اقرار کے باوجود نہایت نازیبا اور نا روا اظہار خیال کو ضروری سمجھا اور اسی باتیں اپنی رپورٹ میں تحریر کیں بن سے دیسی طبوں کی تحقیر اور حقوق کی پامالی ہو۔ یہ جلسہ اپنے انتہائی غم و غصہ کے ساتھ سخت احتجاج کرتا ہے اور حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ دیسی طبوں کے حقوق کی حفاظت کا معقول بندوبست نہ صرف مرکزی ہی میں بلکہ تمام صوبوں میں کرے اور اس کے لیے صوبہ کی سکولتیر دیسی طبوں کی نمائندگی کا مناسب اہتمام کریں۔

تجویز نمبر ۲ :- پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس صوبہ دہلی کا یہ جلسہ محکمہ سول سپلائی کے اس ناروا اقدام کو نہایت غلط اور غیر مستحسن سمجھتا ہے۔ اس دواخانوں کی چیمپی کے کوٹہ میں کمی کے سلسلہ میں کیا ہے جس کی وجہ سے تمام دواخانوں اور سپلائی کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جس کے صاف معنی یہ ہیں کہ حکومت دیسی طبوں اور اس سے تمام وابستہ اشخاص کو نئی نئی دشواریوں میں مبتلا کرنا چاہتی ہے۔ اس لیے یہ جلسہ ڈاکٹر کشر محکمہ سول سپلائی اور چیف کمشنر صاحب صوبہ دہلی سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ جلد از جلد دیسی دواخانوں کو سابقہ کوٹہ کو بحال کر کے عوام کی بے چینی کو دور کرے ورنہ اس کے نتائج کی ذمہ داری حکومت پر ہوگی۔

(حکیم) سید جمیل قادری جنرل سکرٹری

ویدک یونانی طبی کانفرنس، صوبہ دہلی

بچی سیار ریگنی ڈاکٹر سے مونا تھیں کر کے اسے سلفا ڈرگس کی
 نو بہاں استعمال کر رہیں۔ بچی موت کے آغوش میں جاسوئی۔ ڈاکٹر نے
 سوئی صادر کیا کہ موت مونا سے واقف ہوئی۔ ————— باپ کو اس فتوہ
 کی صحت پر شبہ تھا۔ ————— سوئی کو ڈاکٹر کا درد ہوا۔ ڈاکٹر نے سلفا
 ڈرگس کی گولیاں دیں۔ ڈرگس ہوتے شوہر نے آدھی خوراک دی۔
 عات بگڑ گئی۔ ————— آدھی خوراک تھی۔ ————— جانے کا ہوا تھا۔ اس
 مرد معقول کا یہ تہ اندہیرا سے کیسے غلط کہی جاسکتی ہے کہ ڈاکٹر ان
 دواؤں کا استعمال ہے موقع اور ملامتیار کرتے ہیں؟ باپ نے ایک
 مرد آہ کھر کو کہا کہ میری بچی ہے۔ —————

شہید سلفا ڈرگس

از ایڈیٹر ہال بروک امریکا

ماخوذ از فریکل کلچر، مرتبہ برنمیک فیلن۔ بابہ فروری سنہ ۱۹۴۶ء

بدھ کا دن تھا تیسرے پہر ہم پہلی بار پتھوس کیا کر
 نھی معمول کی طرح چست اور شوخ ہمیں ہے۔ یہ کوئی ایسی آ
 نہ تھی۔ گردہ اس سے قبل کبھی بیلہ نہ ہوئی تھی۔ اس لیے تماش
 زیادہ ہوئی۔ اس کی ناک بینی شروع ہوئی۔ یہ ناسی کا ٹھکا تھا۔
 ہڈی دیر بعد بجا رہی ہوگیا۔ ہڈی سے ہما۔ ڈاکٹر کہیں باہر کسی
 ہریض کو دیکھنے گیا ہوا تھا۔ ہم نے ایک دوسرے لائق ڈاکٹر کو
 بلایا۔

کچھ ہیں معمولی بات سہ۔ ڈاکٹر نے ایک خاص انظر
 سے کہا، ”سلفا گروپ“ کی پند ٹکیاں اسے ٹھیک کر دیں گی۔
 ڈاکٹر نے نہ تجویز کر دیا اور اس کی ہدایت کے عین
 مطابق ہم نے اپنی معصوم بچی کو ٹکیاں کھلا دیں۔ اسی شام بچی
 کی حالت بگڑ گئی۔ بد سے بدتر ہو گئی۔ ————— ہم پریشان
 اپنی یہ ماجرا کیا ہے؟ ڈاکٹر کو اطلاع دی گئی۔ ————— بچی کو فوراً
 ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ ————— دوسرے دن؟ کیسے
 بتاؤں کہ میری بچی ہڈی کے لیے سو گئی تھی۔ ————— ہمیشہ کے
 لیے ————— مونیائے اسے پٹپٹے نہ دیا۔ ————— یہ سخت
 ڈاکٹر کا خیال!

جراحی اور پریستانی کا عالم۔ ڈاکٹر کے اس فتوہ
 پر کوئی سوال ذہن میں آتا تو کیسے؟ ہم دونوں میاں بیوا
 کتنے ہی تعلیم یافتہ سہی، مگر اس معاملے میں ہم کیا سمجھتے!

میری بچی بڑی ہوسیا رہتی اور بڑی حسین۔ اپنی چوڑ
 پینے کی تھی۔ کھنڈیاں چھوڑے سہارے چلتے مہ ماہ گزرتے تھے
 چند میٹھے میٹھے بول بھی ادا کرتے تھی۔ دو سال کی بات ہوگئی،
 مگر میرا قصور اب بھی اسے میرے سامنے لا کھڑا کرتا ہوں۔ سنواں
 ناک، حسین کچری سے رصا، نیلگوں آنکھیں اور بھورے بالی
 ————— میں اس ننھے کو تادم کبھی نہ بھلا سکوں گا۔ تنہائی میں
 جب بھی میں اجبار پڑھنے بیٹھتا ہوں، ننھے یاؤں فرس پرت دم
 قدم چلنے کی آواز کانوں میں آتی معلوم ہوتی ہے۔ ————— میرے تصور
 کی دنیا میں ایک بل جل ڈال دی ہے۔ ایک صحیح تصویر سامنے
 آجاتی ہے۔ کاش کوئی مجھے باپ بکارے!

نھی کو گزرتے دو سال کا عصہ گز گیا ہے کیونکہ اپنا کٹ
 بچہ اجل لے لے دبوچ لیا! یقین نہیں آتا کہ وہ ہم سے دور
 ————— بہت دور ————— ہو گئی ہے۔ میں اپنی بچی کو مضبوط
 بٹھل کو دیکھتا ہوں۔ ————— مگر میرے اور اس کے عم کا موازنہ
 ممکن ہے؟ وہ تو مال ہے ————— بڑی ٹنگین —————

سب سے زیادہ تکلیف دہ صورت حال تو یہ ہے
 کہ ہم اپنی معصوم بچی کی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتے تھے۔
 شاید بچہ ہم ————— اگر اسے جرم کہا جاسکے ————— کہ ہم
 اس کی صحت مندگی کے لیے ضرورت سے زیادہ کوشاں
 رہتے تھے ————— کاش وہ ہم سے نہ بچھڑتی۔

۵۴
 سٹا

ناگزیر تھی۔ معلوم ہوا کہ جرے میں اندر زخم ہے اور اس میں سپ پڑ گئی ہے۔ فوراً نسخہ تجویز ہوا ڈاکٹر نے سلفا ٹیکیاں تجویز کی تھیں۔

جس را یہ ڈاکٹر بہت لائق اور کافی ماہر تھا۔ اور یہ وہ زمانہ تھا کہ پریس نے ”سلفا ڈرگس“ کی ترقیوں کے پل باندھ دیے تھے۔ ان کے آگے تمام دوسری دوا میں اپنی حیثیت کھو چکی تھیں۔ ہر ڈاکٹر کے قلم سے ”سلفا ڈرگس“ ہی نکلتے تھے۔ یہ سب کچھ تھا مگر کیا دو سال پہلے کا واقعہ بھلا یا جا سکتا تھا۔۔۔۔۔ میں بہت محنتا ہوا گیا تھا۔ نسخہ تو میں نے لے لیا۔ مگر میرا دل گواہی دے رہا تھا کہ نہ شہ استعمال ہرگز نہ کیا جائے خطرناک ہے۔ میں نے اپنے دماغ سے یہ خیال نکالنے کی بڑی کوشش کی مگر ایسا نہ ہوا۔ اب میں نے ڈاکٹر اور اپنی بیوی کے علم میں لائے بغیر دوا کی خوراک آدھی کر دی مگر اس آدھی خوراک نے جو قسم ڈھایا وہ بڑا وحشت ناک تھا۔ بیوی کے اعضا میں تشنج پیدا ہو گیا اور وہ کانپنے لگ گئی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ اپنی بچی سے ملاقات کے لیے بے چین ہے۔ اس کی مدد و تحضر غصہ سے آزاد ہونا چاہتی تھی۔

خدا کا شکر ہے کہ وہ توبہ گئی۔۔۔۔۔ مگر میں اب یہ سمجھ گیا کہ میری بچی کی ہلاکت کا سبب کیا تھا۔ یہی سلفا ٹیکیاں۔۔۔۔۔ اب مجھے معلوم ہوا کہ بچی کی موت کے سرٹیفکیٹ پر دراصل نمونیا نہیں سلفا ٹیکیاں لکھنا چاہیے تھا۔ یہ صحیح ہے کہ ہمارے معصوم بچہ کی موت کا سبب واقعاً ڈاکٹر نہ تھا۔ مگر اسے کیا حق تھا کہ وہ اس بنا پر کہ اسے سلفا ڈرگس کے اثرات کے متعلق علم نہ تھا اور وہ نہیں جانتا تھا کہ اسے کب استعمال کرنا چاہیے اور کب نہیں، وہ ہماری بچی ہم سے چھین کر حوالہ اجل کر دے؟ یا دوسری جانوں کے لیے وجہ ہلاکت بن جائے؟ اسے اس دوا کے نقصانات کی حدود کا حجب اندازہ ہی نہ ہوتا تو اسے کیوں کر یہ حق پہنچتا ہے کہ وہ لا تعداد جانوں سے کھیلے؟ بلاشبہ اس ڈاکٹر نے ایک سبق سیکھ لیا۔ مگر ڈاکٹر کے اس ایک سبق کی قیمت میں ایک معصوم بچی کی جان ادا کرنی پڑی اور خانہ دان کی لا تعداد آرزوؤں اور مناؤں کو محض ایک تجربہ پر قربان کرنا پڑا۔

۔۔۔۔۔ اندوہناک کہانی بیان کرنے کا مقصد یہ نہیں ہے کہ ہم لوگوں کو اپنے غم میں شریک کرں۔ بلکہ منشا محض یہ ہے کہ

باقی مضمون ص ۱۵ پر

خوف ناک مرض کی علامات اور اس کے اثرات کا ہم اندازہ کیوں کر کرتے۔

ایک سال گزر گیا۔ ایک دن بلا کسی ارادہ میں اپنی موٹر اپنے ڈاکٹر کے مطب پر لے گیا۔ اندر جا کر بغیر کوئی اور بات کہے میں نے سوال کیا، ”ڈاکٹر مجھے سچ بتاؤ کیا واقعی ہماری بچی نمونیا کا شکار ہو چکی تھی؟“

ڈاکٹر نے میرے چہرے پر نگاہیں جمادیں۔۔۔۔۔ ایک منٹ ہو گیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ سوال کی اہمیت کا اندازہ کر رہا ہے۔۔۔۔۔ ”نہیں، مشربال بردک“ ڈاکٹر نے بڑے غور کے بعد جواب دیا۔ ”میرا خیال ہے کہ بچی کی موت نمونیا سے نہیں ہوئی ہے۔“

”پھر بھی میں یقین کے ساتھ کہہ نہیں سکتا۔ یہ تو اس معالج کا فرض ہے جو اس وقت موجود تھا اور جس سے دوا دی، کہ وہ لکھ کر دے کہ آیا بچی کی موت کا سبب واقعی نمونیا تھا۔“

ڈاکٹر کچھ اور بھی کہنا چاہتا تھا۔۔۔۔۔ اس کا انداز یہی تھا۔۔۔۔۔ مگر اس نے اپنے ایک ہم پیشہ پر مزید تنقید نہیں کی۔ اس کا فرض اسے کچھ اور بتانے سے باز رکھ رہا تھا۔ اس کے باوجود میں نے ایک اور سوال کر ڈالا، ”ڈاکٹر صاحب کیا آپ اس سے اتفاق کریں گے کہ بچی کی ہلاکت کا سبب دراصل سلفا ٹیکیاں ہو سکتی ہیں؟“

”حقیقت یہ ہے کہ اس دوا کے متعلق ہم کو اس وقت مکمل معلومات حاصل نہ تھیں۔“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔

میں نے سمجھ لیا کہ مجھے میرے سوال کا صحیح جواب مل گیا۔۔۔۔۔ مگر ایک حد تک شبہ اب بھی میرے دماغ میں تھا۔ نمونیا سے موت اور ایسی اچانک! یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ سلفا ٹیکیاں ہی شاید ہلاکت کا سبب ہیں۔

بچی کی لیے وقت موت بڑی حسرت ناک تھی ایک غنیمت بن کھلے مر چکا تھا۔ پورے دو سال گزر گئے۔ لاکھ کوشش کی، مگر یہ حادثہ ہم بھائی نے بھلا سکے۔۔۔۔۔ دو سال گزر گئے۔

”تکالیف اور بیماریوں سے انسان کو سابقہ بڑا رہتا ہے ایک نیا میری بیوی نے اپنے جرے میں درد کی شکایت کی۔ پہلے پہلے تو یہ سمجھا گیا کہ معمولی داڑھ کا درد ہے۔ مگر سو جن چڑھتی گئی اور درد نے شدت اختیار کر لی۔ کسی معالج کی طے

معلومات

کو زیادہ دنوں تک زندہ رکھنے کی کوئی خاص کوشش نہیں کی گئی ہے۔ اب موخر الذکر مسئلہ کی طرف بھی پوری توجہ دی جائے گی۔

معدے کے زخم کا پر دہنی علاج

معدے کی بیماریوں میں ناسور یا فرسہ دار زخم جب خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے تو مہلک بن جاتا ہے۔ نیویارک کے "یونیورسٹی کالج آف میڈیسن" کے ایکٹو جرنل پیسی سائنس داں ڈاکٹر کوہن نے اس بیماری کے لیے ایک مخصوص طریقہ علاج دریافت کیا ہے وہ یہ ہے کہ مریض کو ڈاکٹر موصوف غذا کے طور پر پڑی پڑی مقدار میں "امینو ایسڈ" جیسے پروٹین باندھ دینا "زیٹ" استعمال کرانے ہیں۔ پڑی کیمیائی بات میں جو انسانی جسم کو ہانے والے پروٹینوں کی تعمیر کرتے ہیں ڈاکٹر کوہن نے یہ طریقہ علاج کو "شفافے کلی" مختص ہے، اس لیے وہ اس طریقہ علاج کو "شفافے کلی" کا نام نہیں دیتے، مگر مفید نتائج سے معلوم ہوا ہے کہ حقیقت میں مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔ اب تک ۴۴ مریض اس نئی دریافت کے ماتحت ڈاکٹر موصوف کے زیر علاج آئے ہیں پہلی جماعت میں مریضوں کی کئی بن میں بائیس مریض بالکل اچھے ہو کر جا چکے ہیں، اس علاج کے دوران میں ہر مریض کو معدے کا درد چار گھنٹوں سے اڑتالیس گھنٹوں تک میں جاتا رہا اور دس تین مہینوں میں ہر مریض کا وزن تقریباً ۲۰ پونڈ بڑھ گیا۔

معدے کے ناسور کا سبب اکثر وہ شدید تیزابیت ہوتی ہے جو معدے کے ختم سیالوں میں پائی جاتی ہے جو کہ "امینو ایسڈ" حقیقت میں پہلے سے معجم غذا میں ہوتی ہیں اس لیے وہ نیزابوں کی کثیر پیداوار کو روکتی ہیں۔ زخم کے اندال میں مدد دیتی ہیں اور پروٹین کی تعمیر کر کے اس "ناگزینی توازن" کو قائم کرتی ہیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔ ڈاکٹر کوہن نے جو "پروٹین ہائیڈرولائزیشن" کام میں لاتے ہیں وہ قدرتی ذرائع مثلاً گیہوں، خشک گوشت اور دودھ وغیرہ سے اخذ کیے جاتے ہیں اور اس لیے

انسان ۵۰۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے جیاتیاتی سائنس کے ماہرین اب کسی قدر یقین کے ساتھ یہ نظریہ پیش کرتے گئے ہیں کہ انسان کی مدت زندگی پانچ سو برس تک بڑھائی جاسکے گی اس حد تک جسے ابھی بالکل خیالی دے صل سمجھا جائے گا، انسانی سپانہ عمر کو بڑھانے کے لیے وسیع تحقیقات جاری ہیں اور اس سلسلہ میں زندگی کے بنیادی راز کا پتہ لگانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ روس میں نو اس تحقیقات کے لیے ایک مستقل ادارہ قائم کر دیا گیا ہے جس کا نام "اولڈ اینڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ" ہے اور برطانیہ دھرمیکا میں بھی بہت سے مشہور ورہرس سائنس داں درازی عمر اور اس کے حصول کے تمام مسائل کی جھان بین کر رہے ہیں۔ اگرچہ ان کی جیتیں گوجاں ابھی سیرت انگیز معلوم ہو آ ہیں۔ لیکن یہ لوگ اپنے دعوے کے ثبوت میں شہادتیں بھی پیش کر رہے ہیں۔ وہ اپنے نظریات کو دو چیزوں پر مبنی قرار دیتے ہیں، ایک تو جدید طبی تحقیقات اور دوسرے وہ اعداد و شمار جو ایک طویل عرصہ کے واقعات پر مرتب کیے گئے ہیں۔ مثلاً حکومت برطانیہ کے ریکارڈس سے معلوم ہوتا ہے کہ ایک صدی پہلے ایک سو تین تین آدمی بھی ساٹھ برس کی عمر تک نہیں پہنچتے تھے۔ اب وہ لوگ جو برطانیہ، کسٹاڈ اور لاپٹا متحدہ میں اپنی "۶۵" دیں سال گزرتے ہیں۔ ان کی تعداد کم از کم سات فیصدی ہے۔ ایک دوسری اہم بات جو ظاہر ہوئی ہے وہ یہ ہے کہ صرف تھوڑی مدت پہلے متدن دنیا میں انسانوں کا اوسط سپانہ عمر صرف ۲۵ سال سے زیادہ تھا اور اب بہت بڑھ گیا ہے۔

بعض دوسری دریافتوں سے بھی اس عقیدے کو تقویت پہنچتی ہے کہ ہماری آئندہ نسلیں اپنی حیات کو رفتہ رفتہ ۵۰۰ برس تک بڑھانے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ بعض جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ صرف مد بڑھایا ہی موت کا سبب بہت کم ہوا کرتا ہے، اور یہ بھی ضروری ہے کہ احتیاطی تدبیریں برتنے پر انسان کا جسم انحطاط پذیر ہو کہ بے جان ہو جائے۔ اب تک حقیقت میں جانور کی حیات بڑھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ مگر بوزھوں

دو مرکز "امینو ایسڈ" بن جاتے ہیں۔ خالص "امینو ایسڈ" بعض مصنوعی کیمیائی طریقہ سے بھی تیار کیے گئے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ اس طرح کے آٹھ "ایسڈ" انسانی تغذیہ کے لیے ضروری ہیں۔

عصبی کمزوری کا نیا علاج

رسالہ "ہائی جیوا" میں واشنگٹن کے ڈاکٹر ٹیکل ایمر میلر لکھتے ہیں کہ بے چینی، بے خوابی، دماغی پریشانی اور شدید افسوس کے دوسرے عصبی تناؤ کے کامیاب علاج کے لیے اب یہ طریقہ اختیار کیا جائے گا کہ مریض کی غذا میں صرف نمک کی مقدار کم کر دی جائے گی۔ ڈاکٹر میلر نے سینٹ ایلیزابتہ ہسپتال میں اس طرح کے بیس مریضوں پر جو عصبی کمزوری، جذباتی ہیجان اور تشویش دے خوابی میں مبتلا تھے۔ بے نمک کی غذا کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جب ان کی غذاؤں میں سو نمک نکال دیا گیا یا بہت ہی مختصر مقدار میں معین کر دیا گیا تو ان کی عصبی بیماری میں تیزی سے، فائدہ ہو گیا۔

"جنرل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" میں ڈاکٹر میلر اپنے جدید تجربات ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:۔
چار سے سات روز کے بعد تقریباً تمام مریضوں کے عصبی تناؤ اور چڑچڑاہٹیں اور بے چینی اور برہمی مزاج میں نمایاں افادہ ہو گیا اور اس کے ساتھ ان کو اچھی طرح بند بھی آنے لگی۔
بہ وہ مریض تھے جو خواب اور دوا کے بغیر سو نہیں سکتے تھے۔
مگر جو ہی بے نمک کی غذا دی جائے لگی ان میں دوا کی مدد کے بغیر سو رہنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی۔ ان میں مریضوں میں صرف تین مریض ایسے تھے جن پر اس طریقہ علاج کا فائدہ خواہ اثر نہ ہوا۔ مگر نمک کی کمی سے ان کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ جو مریض اچھے ہونے لگے تھے ان کی غذا میں جب پھر نمک کی مقدار بڑھا دی گئی تو ان کی بیماری خود کو آئی۔ بہر حال ڈاکٹر موصوف یہ انتباہ دیتے ہیں کہ امریکی نگرانی کے بغیر اس طریقہ علاج کو خود بخود اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ ورنہ اس سے نقصان دہ نتائج کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔

دوبھی امراض قلب کی کثرت

امریکائے "انسٹی ٹیوٹ آف پیٹھولوجی" ڈیٹروٹ ریزروئیونیورسٹی، اور ہسپتالوں میں دو ہزار آدمیوں کو پس

طبی معائنے کے دوران میں جب ان کے قلب کی جانچ کی گئی تو اس امر کی شہادت ملی کہ قلب کی دوبھی بیماری عام اذکارہ سے دس گنا زیادہ اس دنیا میں موجود ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر کٹر ہودارڈ کا رسرچا بیان ہے کہ ہم نے پہلے پانچ سال میں جن قلب کا معائنہ کیا جو ان میں ۵۰ سے ۵۰ فی صدی تک قلب ایسے تھے جو دوجی سمیت میں مبتلا پائے گئے۔ گو باوجود معاصر کے مریضوں میں جوتلی خرابی پائی جاتی ہے اس کے علاوہ ایک کثیر اور تقریباً دس گنی تعداد ان لوگوں کی ہے جو کھٹیا میں بہ ظاہر مبتلا نہیں ہوتے مگر ان کا قلب دوجی سمیت کا شکار ہوتا ہے۔

یہ لوگ بالکل اسی طرح دوجی سمیت میں مبتلا رہتے ہیں جیسے بہت سے لوگوں کو ان کی عمر کے کسی حصہ میں دق و سں کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ مگر ان کو خبر نہیں ہوتی۔ بہر حال چالیس سال کی عمر سے پیشتر حرکت قلب سبب ہو جانے کے جتنے واقعات ہوتے ہیں ان میں موت کا پہلا سبب قلب کی دوجی بیماری ہو کر رہی ہے اور مزید ان بچوں کو بھی اس مرض سے سخت نقصان پہنچتا ہے چونکہ دوجی سمیت اس بدامنی عمر اور وسطی عمر دونوں میں خطرناک ہوتی ہے، اس لیے ڈاکٹر کا رسرچا مشورہ یہ ہے کہ جس شخص کو بھی شدید زکام ہو یا سچی جراثیم کے حملہ سے التهاب گلو پیدا ہو، یا کو (لوڈہ الحلق) بڑھ جائے اس کو کسی اچھے طبیکے مشورہ کر کے جلد از جلد علاج کر لینا چاہیے۔

مکیاں بنانے کی مشینیں

ہمارے درک شاپ میں نہ صرف مکیاں بنانے کی مشینیں تیار ہوتی ہیں بلکہ دوسری تمام مشینیں بھی تیار ہوتی ہیں جو دوسازی وغیرہ کے کام آتی ہیں مشینیں ایسی بھی تیار کی جاتی ہیں جو برقی طاقت سے چلیں اور ایسی بھی جو ہاتھ سے چلائی جاتی ہیں۔ اب اپنی ضرورت سے ہمیں مطلع فرمائیے۔ ہمارے انجینئر کے رائے یقیناً آپ کی مشکلات رفع کرے گی۔

مورن مکنیکل ورکس، لال کنواں، دہلی

عورتوں کے لیے گہرے گہرے سانسوں کی ورزشیں



شکل نمبر ۱

بھی سکڑ جائے
آخر میں ہاتھ
بھی کو ہوں
پر سے نیچے
آجائیں۔
یہ بالکل
استدائی
پوزیشن ہو
جسے ۵-۶
روز تک برابر



شکل نمبر ۲

کرتے رہنا
چاہیے۔
اس کے
بعد جب
عادت ہو
جائے اور
خیمہ کی
قسم کی شکل
محسوس نہ
کرسے تو
پھر اس کی
ذکرے



شکل نمبر ۳

بڑھی ہوئی
سورت پر
عمل کیا جائے
وہ یہ ہے
کہ اندر سانس
پہلے وقت
جہاں آپ
اور مت آم
چیزوں کا
خیال کریں

خواہ مرد ہو یا عورت، گہرے گہرے سانس لینے میں دو باتیں خاص طور پر قابلِ لحاظ ہیں۔ ایک یہ کہ وہ اپنی پیچھے پٹوں کو جتنی ہوا سے بھر سکے بھرے۔ اور دوسرے یہ کہ جب سانس باہر نکالے تو پیچھے پٹے ہوا سے بالکل خالی ہو جائیں۔ یوں تو گہرے گہرے سانس لینے کے سینکڑوں طریقے ہیں لیکن ان سب میں اچھا خاصا تصنع پایا جاتا ہے۔ ان سب کی افادہ حیثیت تقریباً صفر کے برابر ہے۔ ہمارے نزدیک بہترین اور سیدھا سادہ طریقہ یہ ہے کہ ہمیشہ ناک ہی کے ذریعہ اندر سانس لیا جائے اور ناک ہی کے ذریعہ ہوا باہر خارج کی جائے۔ البتہ تیرنے کی حالت میں آپ ایسا کر سکتے ہیں کہ ناک سے سانس لیں اور منہ سے خارج کریں۔ اس کے علاوہ ہمارے نزدیک یہ صحیح نہیں ہے کہ ناک سے سانس لیں اور منہ سے خارج کریں۔ خاص طور پر جاڑے کے موسم میں تو اس کا نصف بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ موسم سرما میں ناک کی اندر دینی فصلی بہت جلد سردی کا اثر قبول کر لیتی ہے۔ لیکن اگر آپ ناک سے سانس لیں گے اور ناک ہی سے خارج کریں گے تو خارج ہونے والی ہوا میں جو ایک قسم کی نمی اور گرمی ہوتی ہے وہ اس کی خشکی کو بھی دور کر دے گی اور ضروری حد تک گرمی بھی پہنچائے گی۔ اگر آپ ناک سے سانس لینے میں کسی قسم کی رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو اول فرصت میں اپنے طبییب کی طرف رجوع کیجیے تاکہ اگر بدگوشت وغیرہ پیدا ہو گیا ہو تو وہ اس کا تدارک کرے۔ اچھا اب اس کی ورزشوں کو لیتے۔

بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اور بلا کسی تصنع یا بناوٹ کے جتنا گہرا سانس لیا جاسکتا ہے لیں۔ سانس اندر لینے کے دوران میں دونوں ہاتھوں کو گھٹوں پر رکھیں۔ سر کو قدرے نیچے کی طرف لے جائیں۔ شاولیوں کو ابھاریں اور نقصان کو پھیلانے جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ جب اندر سانس لیا جائے تو ایسا معلوم ہو کہ ہوا سے پیچھے پٹے ہی نہیں بھر گئے بلکہ آپ کا معدہ بھی اس سے بھر گیا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ ناک ہی کے ذریعہ سانس باہر نکالا جائے اس طرح کہ ٹھوڑی اور منہ سے نیچے کی طرف آجائیں اور پیدیا



یہ خیال ہو کہ گہرے سانسوں کی یہ ورزش کسی کھلے مقام پر ہونی چاہیے جہاں تازہ ہوا مہر آ سکے۔

شکل نمبر ۲



شکل نمبر ۳

درز شش مرد و عورت دونوں صنفوں کے بے یکساں مہید ہیں۔ ۱۰۔ صحت کے قیام کے لئے خواہ



شکل نمبر ۴

دوسری ورزش یا نہ کی جائے لیکن ان کا انتظام نہایت ضروری ہو

اس کے بعد ہم آئندہ اشاعت میں عورتوں کے نظام سہانی کو درست رکھنے کے لئے کچھ اور ورزشیں بھی پیش کریں گے۔

وہاں اڑیاں بھی اٹھائیں۔ جیسا کہ شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت اڑیاں فرش پر نکادیں۔
دوسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا یہ ہے کہ سیدھی کھڑی ہو جلنے کے بعد جب آپ اندر سانس لیں تو ہاتھوں کو گھٹائیوں پر رکھنے کے بجائے دونوں شالوں کے متوازی پھیلا لیجیے جیسا کہ شکل نمبر ۳ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت انھیں بھی اپنی اصلی حالت پر لے آئیے۔

اس کی بڑھی ہوئی صورت یہ ہے کہ اندر سانس لیتے وقت ہاتھوں کو شالوں کے متوازی پھیلا لے کے ساتھ اڑیاں بھی اٹھائی جائیں جیسا کہ شکل نمبر ۴ سے ظاہر ہے اور اسی طرح آہستہ آہستہ سانس باہر خارج کر دیا جائے۔

تیسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا ذرا مشکل ہے اور پندرہ دور کی مشق کے بعد کرنا چاہیے۔ اس ایک ورزش میں دومرنبہ سانس اندر لیتا پڑتا ہے اور دومرنبہ نکالتا پڑتا ہے پہلا حصہ ۱۰ اس ورزش کا شکل دی ہے جو شکل نمبر ۵ میں دی ہوئی ہوئی ہے۔ اس شکل میں تو آپ ٹھنڈا اندر سانس لیں گی۔

لیکن جب سانس باہر خارج کیا جائے گا تو اس صورت میں آپ کھٹکے کے بل جہاں تک بائیں جھکا جا سکتا ہے جھکیں گی۔ جیسا کہ شکل نمبر ۶ سے ظاہر ہے۔ اس ورزش کے بعد اندر سانس لیتے ہوئے پھر شکل نمبر ۵ کی حالت میں آجائیے اور جب سانس باہر خارج کیا جائے تو ہاتھ نیچے پہلوؤں میں چبوتے دینے جائیں اور اڑیاں فرش پر ٹکادی جائیں اور بالکل پہلی و اصلی حالت میں آجائیں۔

اس ورزش کی ایلڈانس صورت میں ہاتھ ڈالیں پر رکھنے کے بجائے شالوں کے متوازی پھیلا دیئے جاتے ہیں اور گھٹنوں کے بل جھکتے یا بیٹھتے وقت نیچے کر لیئے جاتے ہیں جیسا کہ شکل نمبر ۷ سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے۔ بیٹھتے وقت ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی رہیں۔ باقی تمام حرکات اس میں بالکل ایسی ہوں گی جیسی ورزش نمبر ۳ میں ہیں اور سانس لینے اور خارج کرنے کے طریقے بھی وہی ہوں گے۔

بغیر مضنون شہید سلفا ڈرگس

کہ اکثر اس سے سبق سیکھیں اور ایسی زیریں ۱۰ اوں کو بلا امتیاز اور بلا سوچے سمجھے استعمال نہ کریں اور ماں باپ اور دوسرے افراد خاندان بلا غور و فکر اپنی اور اپنے معصوم بچوں کو ایسے

ڈاکٹروں کے حوالے نہ کریں جو جنس پر دیکھنے سے متاثر ہو کر سردار کو خواہ وہ زہریلی ہو یا کیسی بھی ہوا اپنے مریضوں پر آزمائش شروع کریں۔

باغ میں طبی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمن صاحب کے نام ہائی سے تاید ہی کوئی اردو داں طبیب ناواقف ہوگا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیوں میں سے ہیں جن کی فنی اور ہونہار قابلیت مسلم ہے۔ آپ کی طبی تالیفات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہوا کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے نصاب میں شامل ہیں۔ سرخ الملک حکیم اجل خاں مرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ۶ ممبروں میں سے ایک پروفیسر فضل الرحمن صاحب بھی تھے۔ ملک کے تمام طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی نسخے کی پرزور الفاظ میں ستائش کی ہے۔ پروفیسر صاحب موصوف کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ جس موضوع پر قلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب سابق پروفیسر طبیہ کالج دہلی و حال طبیب صدر نظامیہ شفا خانہ سرکار عالی پروفیسر نظامیہ طبیہ کالج حیدرآباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ چند طبی جواہر ریزوں کی فہرست درج ذیل ہے۔ ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب فرمائیے۔ کتابوں کی قیمتیں اس گرائی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو علم دوست اصحاب میں روپے کی کتابیں یکشت خرید فرمائیں گے ان کو ۱۲ ۱/۲ فی صدی کی رعایت کی جائے گی۔ تاجران کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی۔

مینجر

تشخیص امراض قلب ریہ قلب اور ریہ کے امراض کی تشخیص ان کی مخصوص علامات کے ذریعہ سے نہایت سہل کر دی گئی جو مسماع الصدور نیز دیگر جدیدہ اشیاء کی تشخیص نہایت شرح اور بسط کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں۔ تقریباً پچاس عمدہ بلاک کی تصویروں سے تشخیص امراض قلب و ریہ کو بالکل سہل کر دیا گیا ہے۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

مغربیات حاذن صبح الملک عالیشان صبح الملک مرحوم کے جد امجد اثراف الملک حکیم شریف خاں مرحوم کی اس سیاس کا منتخب مجموعہ جس میں عالیشان صبح الملک مرحوم کے حاذن کے ممتاز اطباء کے مغربیات اور اس عظیم نشان ملی حاذن کے مختار مخصوص اصول علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے۔
علاج بالمغربیات یعنی مغرب جرب اور سستے چٹکے ڈاکٹروں طبیوں اور عطاردوں اور تمام ان مجد احصاء کے لیے یہ کتاب لکھی گئی جو اس میں مرتے لیکر ہر ملک کی تمام بیماریوں کے علاج میں مفید یعنی ایک ایک دوا سے تلاء گئے ہیں اور صرف وہ نسخے درج کیے گئے ہیں جو نہایت مغرب ہیں اور خصوصاً وہ نسخے جو عالیشان صبح الملک مرحوم کے حاذن میں سبکدوش سال سے چٹکوں کے طور استعمال کیے جا رہے ہیں اور لاکھوں عریب اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا ہے۔ طبیوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنے مطلب میں ان سستی اور مغرب دواؤں کو رکھ کر مغربوں کو مفت تقسیم کر کے مطلب میں مریضوں کا ہجوم اور بھیڑ لٹا سکتے ہیں اور دیات کے طبیب اور سمجھدار لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیوں کہ دیات مرکب نسخے ہرگز نہیں مل سکتے۔ یہ کتاب ایک طبیب کامل اور دوا خانہ دونوں کا کام دے گی۔ قیمت ایک روپیہ چار آنے۔

جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر یعنی جرمن ڈاکٹر شوئر لورکی ۱۲۔ اکسیر لے علاج پر ایک مکمل کتاب جو ڈاکٹر ڈیوٹرک ڈاکٹر دودی اور ڈاکٹر کری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو روپے۔

کتاب الکیمیاء جس میں جدید کیمیائی کے اصول تجربے اور عمل نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں۔ طبیہ کالج کا کورس ہے اور اس نے اس کی بھی پانچو جلدیں خرید کی ہیں چند جلدیں باقی رہ گئیں ہیں۔ قیمت دو روپے۔

دہلی کے مشہور طبیوں کا مطب جن میں مفید چٹکے، کم اجزاء کے نسخے، نہایت سستے اور صد ہا سال کے اکسیر الاثر اور مغرب تیر بہون نسخے جمع کیے گئے ہیں۔ قیمت ۸ روپے۔ استقار البول فارو کے جدید ڈاکٹری امتحان پر مفصل کتاب۔ قیمت پندرہ روپے۔

رسالہ زیر جلد پکاری قیمت ایک روپیہ۔ ہو میو پتھسی کی بہترین کتاب۔ قیمت دو روپے۔ اصطلاحات ادویہ۔ قیمت تین روپے۔ حمل روکنا قیمت ۸ روپے۔ سالہ فارو و جدید مختصر ۸ روپے۔ امتحان براز ۶ روپے۔

مینجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب، گلی نانائی نمبر ۳۲، قزول باغ، دہلی

جہاز صبر!

از اوڈنگ۔ ایل۔ راجہ سوس۔ ایم۔ ڈی

حالات میں اپنی زندگی کی ابتدا کرتا ہے۔ اس طرح کی جلد کو صاف رکھنے اور اس کو خوش نما بنانے میں بہت محنت رکنا ہوتی ہے اور بہت سادقت صرف ہوتا ہے۔ اس جلد کی ساخت اور بافت کھردری ہوتی ہے۔ مسامات عموماً معمولی طور پر بڑے ہوتے ہیں اور اکثر ان کے اندر کیلیں بھی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ جلد قدرتی روغن رکھتی ہے۔ اس لیے چہرے پر کبھی کریم نہ لگانا چاہیے۔ ورنہ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ آپ پاکر چہرے کی جلد پر مزید روغن کا بار ڈال رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اس قسم کی جلد کی ماش بھی نہیں کرنی چاہیے کیوں کہ اس عمل سے روغن کے غدود میں زیادہ سرگرمی پیدا ہوگی اور جلد زیادہ روغن سے بوجاے گی۔

خشک جلد والوں کے مقابلہ میں روغنی جلد والوں کو اتنا فائدہ ضرور ہے کہ وہ کسی خشک یا سوزش کے اندیشہ کے بغیر صابن اچھی طرح استعمال کر سکتے ہیں اس لیے روغنی چہرے کو صابن اور پانی سے دن میں دو تین مرتبہ خوب دھونا چاہیے اور بہتر یہ ہے کہ صابن بے بھگ کو صاف کر کے سے پہلے چند گھنٹوں تک چہرے پر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو کر چہرے کو پھر تھوڑے پانی سے دھو دیا جائے۔ رات کو کبھی اگر سونے سے پہلے یہ عمل کیا جائے اور صبح کے بعد جلد کو سکیر لے والاوشن چہرے پر مل لیا جائے تو بہتر ہوگا اور اس سے بڑی حد تک معمولی جھاسوں کی روک تھام کی جاسکے گی۔

جھاسوں میں روغنی غدود کا عمل خراب ہو جاتا ہے، اور ان کی سرگرمی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں دوسری بیماریاں بھی ان پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً ذرۃ الحسقہ دھو، کا التهاب باواغیہ کی خرابی یا بڈی کا زخم وغیرہ۔ قبض سے بھی جھاسے بڑھتے ہیں ان کے ساتھ ساتھ کبھی خون کی کمی اور کبھی ہاضمہ کی حشرابی بھی پیدا ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ہر وہ جوان مرض جو پہلے سے موجود ہوتا ہے جھاسوں کو بڑھا دیتا ہے۔ لیکن بہت لوگ ایسے ہوتے ہیں جو صرف جھاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور باقی ہر طرح تن درست و صحت مند

چہرے کی چھینیاں لینے جھاسے لوگوں کو غفوان شہادت میں بہت ستاتے ہیں۔ قدرت کی یہ قسم ظریفی ہے کہ انسان نے منہ پر جھاسے اس کی زندگی کے ایسے وقت میں نمودار ہوتے ہیں جب کہ وہ اپنی شکل و صورت کو بہتر سے بہتر حالت میں دیکھنا اور دکھانا چاہتا ہے۔ یہ چھینیاں عام طور پر سن بلوغ اور جوانی کے زمانے میں چودہ پندرہ برس کی عمر سے نکلی شروع ہوتی ہیں لیکن مستثنیٰ حالتوں میں کبھی پہلے اور کبھی بعد میں بھی نکلتی ہیں۔ بڑے جھاسے منہ جھاسے کی مثل مشہور ہے یعنی پرانہ سالی میں جھاسے نہیں نکلتے۔ بالعموم ان کا تعلق شباب ہی سے ہوا ہے وہ مخصوص عمر ہے جب کہ چہرہ چھینٹیوں کے باعث گلہ دستہ بن جاتا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ تھوڑے دنوں کے بعد جھاسے کم ہونے لگتے ہیں اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک بعض دوائے ایسے ظالم ہوتے ہیں کہ اپنا نشان چھوڑ جاتے ہیں، دوسرے چوں کہ یہ تکلیف چند برس تک جاری رہتی ہے، اس لیے جھاسوں میں مبتلا جوانوں کو خامی پریشانی اٹھانی پڑتی ہے اور ان کی جسمانی تکلیف سے کہیں زیادہ وہ دماغی تکلیف ہوتی ہے جو ان میں بدنامی کا خیال پیدا کر کلن کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتی ہے۔

ایسے شخص پر ایک مدد ملی اور اس قدر ہی سی چھائی رہتی ہے اور اگر چہ جھاسوں کے باعث زیادہ بد نما رہنا ہے تو بعض موقعوں پر اسے سوسائٹی سے اور تقریروں سے بھی الگ تھلک رہنا پڑتا ہے۔ اور پیپ بھری ہوئی بڑی چھینٹیوں سے بعض لوگوں کی جلد مستقل طور پر داغ دار ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں اکثر یہ دیکھا جاتا ہے کہ مریض کے چہرے کی جلد روغنی اور چکنی ہوتی ہے، اور کبھی کبھی سر میں چھینیاں ہوتی ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑیں برف سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ چوں کہ جھاسوں کا تعلق بالعموم روغنی چہروں سے ہوتا ہے، اس لیے اس قسم کی جلد کے حالات اور اس کو درست رکھنے کے طریقوں پر کچھ روشنی ڈالنا مفید ہوگا۔

جس شخص کی جلد روغنی ہوتی ہے وہ بعض ناموافق

ہوتے ہیں۔

مہاسوں کی شدت بھی ہمیشہ ایک جیسی نہیں ہوتی بلکہ مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے جب ان کا جلد ہلکا ہوتا ہے تو صرف چند پھنسیاں چہرے پر نمودار ہوتی ہیں اور جلد زیادہ روغنی ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھنسیاں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ان میں فاسد مادہ بڑھ جاتا ہے۔ زخم بڑے اور گہرے ہو جاتے ہیں اور کبھی کبھی تو مہاسے چہرے سے آگے بڑھ کر گردن اور سینے تک پھیل جاتے ہیں۔

مہاسوں کے علاج میں عام صحت اور مقامی حالات دونوں کو زیر نظر رکھنا چاہیے۔ اگر دوسرے امراض مثلاً خون کی کمی معدے کی خرابی، قبض، گلے یا کوسے کی کسیمی حالت یا بڑی کے زخم وغیرہ موجود ہوں تو ان کا علاج کرنا ضروری ہوتا ہوتا ہے۔ مہاسے کے مریض کو چاہیے کہ وہ کسی اچھے طبییہ سے رجوع کرے، اور غسل میں اور چہرے کو دھونے میں کبھی کمی نہ کرے۔ اسے کافی مقدار میں پانی بھی پینا چاہیے کہ کم از کم ۶ گلاس روزانہ۔

مہاسوں کی شدت میں غذا کی اصلاح مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ تو نہیں کہا جاسکتا کہ صرف غذائی علاج سے مہاسے اچھے ہو جائیں گے، مگر غذا کی اصلاح اور پرہیز کو بھی اس سلسلے میں ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ بعض غذائی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو مہاسوں کو بڑھا دیتی ہیں۔ مثلاً عباد، کوکو، چاکلیٹ، انڈوٹ، گرم مغزیت، چربی اور روغن والی غذائیں، تلی ہوئی چیزیں بڑی مقدار میں گوشت اور شکر وغیرہ۔ ان تمام چیزوں کو غذا سے خارج کر دینا چاہیے اور ان کی جگہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا کافی اضافہ کر دینا چاہیے انھیں اور مہاسوں سے بھی پرہیز لازم ہے۔

جیسا کہ اوپر کہا گیا چہرے کی جلد کے مسات

میں کیلیں اور پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جب ان میں پیپ پڑتی ہے تو یہ زخم نہ ہرے ہو جاتے ہیں۔ اکثر مریض ان پھنسیوں کو پھونکے اور نوچنے کا رجحان رکھتے ہیں اور ہر وقت انگلیوں سے انھیں چھیننے رہتے ہیں۔ اس سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے اور پھنسیوں کے داغ مستقل ہو جاتے ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ اگر کیلیں آسانی سے نکالی جاسکیں اور آس پاس کی سبزیوں کو نقصان نہ پہنچے تو انھیں نکال دینا بھی بہتر ہے اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ نئی کیلیوں کے پیدا ہونے اور پھنسیوں اور

اور پھوڑوں کے بڑھنے کا امکان کم ہو جائے گا۔

لیکن جب کیلیوں کا نکلنا دشوار ہو اور دانے زیادہ سخت اور کچے ہوں تو ان کو چھڑانا نہیں چاہیے بلکہ کسی لوشن سے ان کو نرم کر لینا چاہیے اور پھر رفتہ رفتہ بہت آہستہ سے دبا کر نکالنا چاہیے لیکن اگر کیلیں آسانی سے نہ نکلیں تو شدید دباؤ ڈال کر انھیں نہیں نکالنا چاہیے۔ ورنہ آس پاس کی سبزیں زخمی ہو جائیں گی۔

بہت سے لوگوں کا جو مہاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں تجربہ یہ ہے کہ موسم گرما میں جب ان کے چہرے پر آفتابی شعاعیں زیادہ پڑتی ہیں تو ان کی حالت بہتر ہو جاتی ہے اور مہاسوں میں آفتا ہوتا ہے اس کا سبب یہ ہے کہ اور ریشمی شعاعیں مہاسوں کے لیے مفید ہوتی ہیں اور اکثر ان کو علاج میں بھی یہ شعاعیں استعمال کی جاتی ہیں، اگر دھوپ کی زخم تابش کے باعث رفتہ رفتہ جلد کی اوپری تہ باریک چھلکے کی طرح اُتر جائے تو بہت اچھا ہے جب مہاسوں کے سامنے ناتوانی و نقاہت پیدا کرنے والی دوسری حالتیں بھی موجود ہوں تو پورے جسم پر اور ریشمی شعاعوں کا استعمال طاقت بخش ثابت ہوتا ہے۔ معمولی اور ہلکے مہاسوں میں صرف اتنا ہی کافی ہے کہ روغنی جلد کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھا جائے، اچھے صابن سے دھویا جائے، غذا کی اصلاح کی جائے اور پھنسیوں کو کسی اچھے لوشن سے دھونے کی عادت ڈال لی جائے۔

لیکن جب بیماری پیچیدہ ہو گئی ہو اور گہرے زخم پیدا ہو گئے ہوں تو دوسرے "صافی علاج" ضروری ہونے میں کبھی پھنسیوں کو کھول کر پیپ کو نکال دینا پڑتا ہے۔ مرض کی شدید صورت میں بہر حال طبی مشورہ ضروری ہے۔ سالہ سلیقہ کے شکر بے کے ساتھ،

اصلاح

جن حضرات کا نمبر خریداری
ہر ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ لوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی

آپ انسان ہیں یا آتش دان کی چمنی؟

ازبے - پی - میک اوئے

یہ جو مذکور بالا سوال میرے دل میں پیدا ہوا تھا اسی کو میں نے اس مضمون کا عنوان بنایا ہے، اور اس مضمون میں ان لوگوں کو جو کسی شکل میں مباح کو پینے اور دھواں دھان بنے رہنے کے عادی ہو گئے ہیں، ترک عادت کے متعلق کچھ مفید مشورے دینا چاہتا ہوں اور "لیڈی ٹکونین" رہنما کو کے زہر کے نقصانات پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں تاکہ اگر آپ کو ان لیڈی صاحبہ سے محبت ہو گئی ہے تو اپنی صحت و زندگی کے لیے جلدان سے کنارہ کشی اختیار کریں۔

ہاں تو میرے دوستوں نے جب یہ سنا کہ میں نے ایسا زلزلہ خیر فیصلہ کر لیا ہے، تو وہ جلدی سے میرے پاس آئے اور مجھے نتائج سے آگاہ کرنے لگے۔ ایک نے کہا "اس ترک عادت کا صدمہ یقیناً ہلاک کر دے گا۔ دوسرے نے مشورہ دیا، "اگر چھوڑنا ہی ہے تو رفتہ رفتہ چھوڑو اور سگریٹوں کی تعداد کم کرتے جاؤ۔"

لیکن میں نے ایسے "اعصاب زدہ" لوگوں کو بھی دیکھا جنہوں نے اپنی مباح نوشی کا "بازن" معین کر رکھا تھا، مثلاً چائے کے بعد ایک سگریٹ یا ٹکڑے کے بعد ایک سگریٹ۔ میں نے پھر اپنے دل سے کہا کہ اس سے کیا فائدہ! فرض کو بھیجے کہ میں نیچے اترنے اترتے آخر کار صرف ایک سگریٹ روزانہ پر آجاؤں اور اسی پر اکتفا کروں! اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ میں ہر وقت اسی خیال میں رہوں گا اور اس نے والی گھڑی کا انتظار کروں گا جب کہ مجھے وہ ایک سگریٹ پینا ہے۔ اس سے میرے کاموں میں یقیناً رکاوٹ ہوگی اور انتظار کی گھڑیاں سو ہاں روح بن جائیں گی۔ اس لیے اس کا طریقہ صرف ایک ہی تھا۔ دجا جو مشرور لبرل نے اختیار کیا تھا۔

اپنے دوستوں کو خاموش کرنے اور ان کو مشورے پر مسکت جواب دینے کے لیے میں نے ان سے کہہ دیا کہ سگریٹ کو رفتہ رفتہ ترک کرنا دیا ہی مصلحتاً کیل ہو گا جیسے کتے پر رحم کرنے کے خیال سے اس کی دم، ایک مرتبہ کو بجائے تھوڑی تھوڑی مقدار کاٹی جائے۔

یہ تین سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اس وقت سے

کچھ روز ہوئے میں نے آئرلینڈ کے مشہور افلاہی لیڈر اور موجودہ آئرستانی جمہوریہ کے صدر سٹرڈی ولبر کے متعلق ایک جھوٹا سا سانسہ بڑھا تھا جس کا تعلق اس زمانے سے تھا جب کہ سٹرڈی آئرلینڈ والوں کی بغاوت کی رہنمائی کر رہے تھے۔ واقعہ یہ تھا کہ جب "ایسٹر" کے ایام میں شورش کے موقع پر ان کو گرفتار کر کے برطانی سپاہی نید خانے کی طرف لے جا رہے تھے تو انہوں نے راستہ میں ٹوک کر کہا، "ڈراٹھیر جائیے" اور فوراً اپنے منہ سے ایسا عزیز پاپ نکال کر جس میں مباح کو حل رہا تھا رہن پر اس زور سے دے مارا کہ وہ ٹوٹ چور چور ہو گیا۔ ایک سپاہی نے ان سے سوال کیا، "آپ نے اسے کیوں روکا؟"

سٹرڈی ولبر نے جواب دیا، "اس لیے کہ میں آپ لوگوں کو یہ خوشی حاصل کرنے دینا نہیں چاہتا کہ آپ نے جیل میں مجھے مباح کو پیسے سے محروم کر دیا ہے۔ میں نے اسی وقت یہ عادت چھوڑ دی۔"

اس واقعہ کو پڑھ کر میں نے اپنے دل سے کہا: کاش مجھ میں یہ قدرت ہوتی! میں کئی سال سے بہت زیادہ سگریٹ پینے کا عادی تھا اور ایک ایسا سلسلہ قائم ہو گیا تھا کہ مراٹھ کسی وقت بھی سگریٹ سے خالی نہ رہتا تھا۔ انتہائی پابند وقت کے ساتھ ہر دس منٹ پر ایک نیا سگریٹ جلاتا تھا اور اپنے مباح میں ایک نئی کیل ٹھونک دیتا تھا، اور اخراجات کا تو پوچھنا ہی کیا ہے! ایک مرتبہ میں نے یہ صاب کیا کہ مباح کو پیسے میں کتنے زہرے خراج کرتا رہا ہوں۔ یہ رقم اتنی بڑی تھی کہ میں حیرت زدہ تھا اور مجھے اس کا یقین نہیں آتا تھا، اور جب میں نے ہر سگریٹ کی لمبائی پر غور کیا تو میرے تمام نوش کردہ سگریٹوں کی مجموعی لمبائی کا تخمینہ میلوں میں تک پہنچ گیا۔

آخر ایک روز میں نے اپنے اوپر قابو حاصل کرنے کی کوشش کی اور خود سے یہ سوال کیا، "تم انسان ہو یا آتش دان کی چمنی؟" ڈی ولبر نے جو کام کیا وہ تم کیوں نہیں کر سکتے؟" اسی وقت میں نے مضبوط ارادہ کر لیا اور سگریٹ پینا ترک کر دیا۔

اس تک میں نے سگریٹ نہیں پیا ہے۔ پہلے چند ماہ تک میرے احباب مجھے بے وقوف سمجھتے رہے، بالکل اسی طرح جیسے کوئی شراب پیسے والا شخص سے خواروں کی محفل میں بے وقوف سمجھا جاتا ہو۔ نیکس زمانہ گزرتا گیا اور میری اچھی عادت مصبوطا رہی ہوئی تھی جب میرے دوست مجھ سے یہ سوال کرتے کہ "سگریٹ ترک کرنے کی تمہیں بڑی تکلیف ہوئی تھی؟" تو میں جواب دیتا: "ہاں کچھ تو ہو ہی تھی۔"

گزشتہ سال کے بعد میں اس حقیقت کو پوری بات دانی کے ساتھ ظاہر کرنا ہوں کہ مجھے دراصل یہ تکلیف نہیں ہوئی تھی، نہ اس معمولی سے کام کے بلکہ کسی غمگین معمولی وقت الٹی سے کام لےنا تھا۔ ہر شخص بے حد آسانی سے تباہ ہو سکتا ہے، اس صاف کہتا ہوں: "آپ جی، یہ کام کر سکتے ہیں۔ سگریٹ کے آپ کی خواہش ہو۔"

اس کی پہلی ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنے دل کو اس حقیقت سے آشنا کر دیں کہ تم کو یہ سب ضرورت مند کو بیت سے بہتر اور معید ہے۔ یہ پہلا عمل ہے جو یا عمل تو یہ ہے آپ کو اس امر کا یقین دلادیں، میں سگریٹ ترک کرنا چاہتا ہوں۔ یہ بدترین عادت ہے۔ اس میں میری انگلیوں پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ میری صحت خراب ہوتی ہے۔ سرری رقم ضائع ہوتی ہے۔ میرے قلب اور پیچھے دل کو ضرر پہنچتا ہے۔ میرا ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔ میرے منہ سے بدبو نکلتی ہے وہ لوگ جو سگریٹ باسکار وغیرہ نہیں پیے مجھ سے کس قدر بہتر ہیں ان کے قلب کو اطمینان رہتا ہے۔ وہ رافیل کو بہانیت پر سکون اور صحت بخش مایند حاصل کرتے ہیں۔ وہ استخوانی، ایسی ہیٹوروں میں ہی مبتلا نہیں ہوتے۔ ان کی آنکھیں صاف و شفاف رہتی ہیں۔ ان کے سانس کی ہوا خالص ہوتی ہے۔ ان کی ہویاں ان سے خوش رہتی ہیں ان کے کپڑوں یا کمبلوں میں آگ نہیں لگتی وہ سب بہتر زندگی بسر کرتے ہیں۔"

آپ کبھی ان مہل خیالات اور شکست خوردگی کی باتوں میں نہ بیٹھیے کہ "میں اس عادت کو ترک نہیں کر سکتا۔" یا "اب مجھے سگریٹ چھوڑ دینے سے نقصان ہوگا۔" یا "میرے جماعتی نظام کو اب نیکوئیں کی ضرورت ہے صرف یہی ایک چیز ہے جو میرے اعصاب کو سکون بخشتی ہے" انسان کا جماعتی نظام کبھی نیکوئیں کا طالب نہیں ہوتا آپ

سم قدر تاکہ کسی کوئی بڑی چیز یا نشی شے نہیں مانگتا۔ یہ صرف عادت کی غلامی ہے جو آپ کو متاثر کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ چھوٹی عادتوں کا زنجیر سلسلہ ایک بڑی عادت بن کر ہو گیا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ہنری سی۔ لنک اس عمل کو اعصابی عضلاتی "حرکتوں کی ایک زنجیر کہتا ہے، آپ سگریٹ کا پکیت اٹھاتے ہیں، ایک سگریٹ نکال کر اپنے لبوں کے درمیان رکھتے ہیں۔ پھر یہ سلائی جلا کر سگریٹ سلکاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کا دھواں پی کر منہ سے باہر نکالتے ہیں اور کبھی کبھی دھوئیں کے پیچ تاب دیکھ کر مٹوطا بھی ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ سگریٹ کا آخری حصہ تک "اکسٹروان" میں پہنچ جاتا ہے۔

اس بے حقیقی کوشش یہ ہوتی چاہیے کہ ان کاموں کا ہر ایک تحت شعوری سلسلہ قائم ہو جائے اس کی ابتداء ہونے پانے، بہترین طریقہ یہ ہے کہ متاثر کو نشی کے تمام آلات مثلاً سگریٹ، سکار، پائپ یا حقہ اور حلیم وغیرہ سب کو ایک ہی باختم کر دیا جائے تاکہ اس سلسلہ کی پھر کوئی حیر آپ کی توجہ کو اپنی طرف متوجہ نہ کرے۔ اس کے بعد صرف وہ چیز باقی رہ جائے گی جسے آپ "عادت" کہتے ہیں۔ اب آپ کے لیے یہ ضرور ہوگا کہ متاثر کو پیسے کی عادت کو متاثر کرنے کے لیے عادت سے بدل ڈالیں اور عارضی طور پر کوئی دوسری بہتر چیز اختیار کر لیں۔ مثلاً الائچی وغیرہ جس سے کوئی کمی نہیں چھانی شروع کر دی تھیں، مگر چنگانی بن ایک ناپسندیدہ حرکت ثابت ہوئی۔ پھر میں ایک بعد دیگرے قند مہری کے کمرے یا چاکلیٹ منہ میں رکھنے لگا۔ پھر سب ان کی مقدار بھی بڑھ کر بڑی عادت ہی بننے لگی تو میں نے "لیمن ڈراپ" کا استعمال جاری کیا۔ آخر کار ان تمام چیزوں سے تنگ آ گیا۔ یہاں تک کہ متاثر کو نشی کا خیال بھی رفتہ رفتہ غائب ہو گیا۔

متاثر کو نشی کی عادت کا بدترین پہلو یہ ہے کہ وہ ایک چور چال چلتی ہے اور چپکے چپکے دوسری عادتوں میں غلط چلتی ہے۔ مثلاً آپ کو اس مراکھین ہو جاتا ہے کہ ناشتہ کے بعد باکھانے کے بعد یا صبح کو بیدار ہونے پر، یا رات کو سونے سے پہلے، سگریٹ، سکار یا حقہ پینا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کھانے یا سونے کی لذت کو متاثر کو نشی کی لذت سے اس طرح ملامت دیتے

میں کہ ایک کے بغیر دوسرے کا خیال ہی نہیں کر سکتے ہیں وقت آپ اس غیر مقدس "رشتے کو محسوس کر لیں گے آپ کی نجات کا دن قریب آجائے گا۔

اس سلسلے میں آپ کا تصور بھی آپ کو ترغیب دیتا ہے اور لالچ میں ڈالتا ہے۔ آپ اس خوب صورت اوچے درجے دھوئیں کا خیال کرتے ہیں جو ہلکے ابر کی صورت میں آپ کے منہ سے نکل کر ایک دل خوش کن منظر پیش کرتا ہے سگریٹ اور سنگار اور ان کے میکٹ اور ڈبوں کا حسن اور ان میں پیٹے ہوئے سیلوٹوس اور زینین کا غد کی دل فریبی بھی آپ کو متاثر کرتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ نگاہوں کا فریب ہو۔ آپ اس میں مبتلا نہ ہوں۔ آپ صرف ان نقصانات کا خیال کریں جو تمباکو نوشی سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ ماہرین حیات کے ان پیش کردہ اعداد و شمار کا خیال کریں جن کے ذریعہ ثابت کر دیا گیا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کی حیات کم ہو جاتی ہے اگر آپ شادی شدہ ہیں تو اپنی بیوی کا خیال کیجیے جو آپ کی گندہ دہنی اور سانس کے بدبودار بھیکوں سے پریشان رہتی ہے۔ بھر پوری خاموشی اختیار کرتی ہے۔

میں اس سرست کی گھڑی کو کبھی نہیں بھول سکتا جب کہ میں نے محسوس کیا کہ ایک روز صبح سے شام تک مجھے سگریٹ نوشی کا خیال بھی نہیں آیا۔ بہت جلد یہ دن مہنتوں اور بھٹے مہینوں میں بدل گئے۔ اب میرے حافظہ سے بھی یہ چیز خارج ہو چکی تھی۔ میں دیکھتا ہوں کہ میوی نگاہوں کے ساتھ ہر طرف لوگ سگریٹ یا سنگا پہلے رہے ہیں۔ میرے بے شمار احباب مجھے سگریٹ پیش کیا کرتے تھے مگر میں صرف ایک قسم کے ساتھ ان کا شکریہ ادا کرتا تھا اور لینے سے انکار کر دیتا تھا۔ جوں جوں سینے گزرتے گئے میری صحت بہتر ہوتی گئی میری بھوک واپس آئے لگی۔ میں غذاؤں میں زیادہ لذت محسوس کرنے لگا۔ میرے اعصاب کی غلش بھی جاتی رہی۔ میرے قلب کی حرکت نہایت نظم و سکون آفرین ہو گئی۔ بے خوابی کی بیماری میری خواب گاہ سے بھاگ گئی اور اپنے کاموں میں ایک نئی سرگرمی اور خوش دلی محسوس کرنے لگا۔ یہ تمام فائدے آپ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کر کے دیکھ لیجیے۔

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نکات اور معقول نسخہ حیات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا بطوری دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے علاوہ اور محققانہ مضامین نادر و نادر گائڈ اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار مہنتوں اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات۔ مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہے آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے۔ قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

ڈاکٹر ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد نسیم الدین صاحب، ضلع مظفرنگر (پ۔ پی) (یو۔ پی)

جامع الصنعت | صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ ہی پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔

آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے || مکتبہ سنسکریا، کوچہ کا شغری، دھڑلی

مرگ آفریں گرد

کہنہ ششی امراض کے متعلق جدید تحقیقات

نیکلہ کی کانوں میں یا دوسری معدنی صنعتوں اور مختلف کارخانوں میں دھاتوں کی جو گرد یا خاکسٹراڑتی رہتی ہے وہ کام کرنے والوں کے تنفس کے ساتھ ان کے پیچھے دھوپ میں داخل ہو کر بعض خطرناک اور مہلک بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ یہ ذرے یا ذرات جن بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں ان کو بیومو کو نیوسس کا ایک عام اصطلاحی نام دے دیا گیا ہے جو پیچھے دھوپ کی چند مختلف خرابیوں پر حاوی ہے اور کہنہ ششی امراض پر دلالت کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسی رپورٹ کا خلاصہ درج ہے جو اس مرگ آفریں گرد یا باریک معدنی ذروں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے متعلق پیش کی گئی ہے۔

(Pneumoconiosis)

ہمدرد صحت

بڑی مقدار ہوتی ہے اس کے نتیجے کے کارخانوں میں بھی یہ مہلک گرد مودود موتی ہے۔ سلیکا کی گرد میں سانس لینے سے جو خاص قسم کا بیومو کو نیوسس پیدا ہوتا ہے اسے "سلیکوسس" کہتے ہیں یعنی پیچھے دھوپ کا وہ مرض جو سلیکا سے پیدا ہوتا ہے۔ پیچھے دھوپوں پر سلیکا کی گرد کی زیادہ مقدار کا اثر یہ ہوتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں کے چاروں طرف ریشہ دار تودے پیدا ہو جاتے ہیں جو انہی پیچھے دھوپ کو دباتے اور پھرتے رہتے ہیں اور سانس لینے کے عمل میں ان سخت ریشوں کی تعداد اور گانٹھیں خطرناک مداخلت کرتی ہیں۔ جب یہ ریشہ دار ریشیں حد سے بڑھ جاتی ہیں تو پیچھے دھوپ کی اس نرمی اور چمک کا خاتمہ کر دیتی ہیں جو معتدل عمل تنفس کے لیے ضروری ہے۔ اس کو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سلیکوسس" کے مریض کا کھانپنے کا ہے اور اس کی جلد کا نیلا خاکستری رنگ اور مستحل خنثی لہف کی کسی حالت صاف طور پر اس امر کا پتہ دیتی ہے کہ پیچھے دھوپ کی خرابی کے باعث آکسیجن کی خطرناک کمی پیدا ہو گئی۔ سلیکا جتنا زیادہ عمل پذیر ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ ریشوں کے لیے تباہ کن ہوتا ہے اور بعض حالات میں ان پیچھے دھوپوں کے داغ ایک خاص قسم کا ماحول پیدا کرتے ہیں۔ سلیکوسس کے کسی مریض کو اگر کسی دوسرے ملوث ہو جاتا ہے تو اس سے پیدا ہونے والی

نندن کی "میڈیکل ریسرچ کونسل" ایک مشہور طبی تحقیقاتی ادارہ ہے جس کے صدر لازار فاغور ہیں۔ ان کی عمر اب ۶۱ سال ہے اور ان کے ساتھ اس ادارے میں کام کرنے والے بہت سے ماہر اور سربراہان اور وہ طبیب، سرجن اور محقق ہیں جو وقتاً فوقتاً اپنے ریسرچ کے نتائج پر رپورٹیں اور معلومات رپورٹیں شائع کرتے رہتے ہیں۔ پچھلے دنوں سرطان اور منقہ النفس کے متعلق اس کونسل کی رپورٹوں نے بڑی شہرت حاصل کی ہے۔ اس طبی بورڈ کی ایک تازہ رپورٹ ایک پرانی معرکہ اور تباہ کن مرضیاتی صورت حال کے متعلق شائع ہوئی ہے جسے "سینئر مو کو نیوسس" کہتے ہیں، یعنی پیچھے دھوپوں کی وہ کہنہ بیماریاں جو نیکلہ کی کان کنی کرنے والے مزدوروں اور بعض معدنیاتی کارخانوں میں کام کرنے والے لوگوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ ششی خرابیاں اس مملکت آفریں گرد سے پیدا ہوتی ہیں جو بہت ہی باریک ذروں کی شکل میں اڑتی رہتی ہے اور جسے اگر گرد مرگ کہا جائے تو صحیح ہو گا اس سے دنیا کی مختلف صنعتوں میں ہر سال ہزاروں آدمی مریض ہو رہے ہیں اور ہر سال ہزاروں آدمی مر جاتے ہیں۔

معدنی مریض مر جاتے ہیں۔
نندن کی رپورٹ میں سب سے زیادہ خطرناک گرد سلیکا
کہا گیا ہے۔ یہ وہ معدنی مریض ہے جو اکثر ترقی اور معمولی کمزوری

اس کو ہلاک کر دیتی ہیں۔ افریقہ کی سونے کی کانوں میں کام کرنے والے حبشیوں کو جب پتھروں کی گرد میں سانس لیتے لیستے نیومو کو نیوسس لاحق ہو جاتا ہے تو اس وقت سے لے کر پانچ سال کے اندر اندر وہ عموماً ہلاک ہو جاتے ہیں۔ سلیکاک کی گرد ہمیشہ کوئلہ کے کانگوں اور پہاڑوں سے پتھر نکلنے والوں اور چٹانوں کو برائے والوں اور سنگ تراشوں اور اینٹوں کے بھٹوں میں کام کرنے والوں اور مٹی کے برتن بنانے والوں کے پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعہ داخل ہوتی رہتی ہے۔ حبشیوں کی سطح کھردری کرنے کے لیے جب بھاپ یا دبی ہوئی ہو اس کے ذریعہ ریت کے جھوسکے نیسے جاتے ہیں یا فلا کو خرا پر چڑھایا جاتا ہے یا سنگ نساد دودھ پتھر جس پر چاؤ وغیرہ تیز کرتے ہیں، حرکت کرتا رہتا ہے تو سلیکاک کے باریک ریزے ہوا میں ملتے رہتے ہیں اور شریک تنفس ہو جاتے ہیں۔ اسبیتوس کے ننھے بنائے والوں کو بھی "میگنیم سلیکٹ" سے ہی خطرہ رہتا ہے۔

لوہے، پتیل، تانبے وغیرہ کی بھی فلتاتی گرد "نیومو کو نیوسس" کا باعث ہوتی ہے جس کا کوئی علاج درپنا نہیں ہوا ہے۔ لیکن اس عالم گیر صنعتی خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت سی احتیاطی تدبیریں اختیار کی جاسکتی ہیں، ان میں سے دو یہ ہیں کہ دھاتوں سے آڑی ہوئی گرد اور باریک دڑوں کو اڑے سے روکنے اور دبا دینے کے لیے پانی یا آبی بخارات کی تیز بھواریں مخصوص مشینوں کے ذریعہ چھوڑی جاتی رہیں یا شیشے کے شفاف پردے اس طرح حائل کر دیے جائیں کہ کاری گرد یا مزدور تک یہ فلتاتی گرد نہ پہنچ سکے۔ اب ایسے انتظامات بہت کم کارخانوں میں دیجے گئے ہیں۔

اس طرح کی بیماریوں کے متعلق جو کانوں اور کارخانوں کے گرد و غبار سے پیدا ہوتی ہیں اور ہزاروں آدمیوں کو ہلاک کرتی رہتی ہیں۔ سنہ ۱۸۶۱ء میں برطانی حکومت نے ایک تحقیقاتی "رائل کمیشن" کے قیام کے ذریعہ دنیا کی توجہ مبذول کی تھی۔ لیکن اس وقت سے سنہ ۱۹۱۶ء تک "سلیکوسس" کا مرض ان امراض کی فہرست میں نہ تھا، جن کی بنا پر کارکنوں اور مزدوروں کو املا دی اور مٹی ریتیں دی جاتی ہیں۔ اس قانون کا نام "دک مینر سیشن ایکٹ" ہے۔ لیکن سنہ ۱۹۱۸ء کے بعد بھی عین قول

کی ادائیگی چند مخصوص قسم کی صنعتوں پر مشروط رہی، لیکن سنہ ۱۹۳۸ء میں اس اسکیم میں ان تمام لوگوں کو شامل کر لیا گیا جو کسی بھی زیر زمین کانوں میں کام کرتے ہوں۔ بعد میں ۱۹۴۳ء میں ایک اور اصلاحی قدم اٹھایا گیا اور صرف سلیکوسس "ہی نہیں بلکہ" نیومو کوکسوس" یعنی پھیپھڑوں کے امراض کی تمام قسموں کو ادائیگی معاوضہ کے قانون میں داخل کر لیا گیا۔

ان پھیپھڑوں کی بیماریوں کا معاوضہ مریض کی پچاس فی صدی آمدنی یا ۳۵ سال تک فی ہفتہ تک محدود ہے۔ اب مشہور "یورج اسکیم" میں یہ شرط شامل کی گئی ہے کہ اگر بیماری کی مدت ۱۳ ہفتوں سے بڑھ جائے اور بیماری مستقل ہو جائے تو تین پونڈ فی ہفتہ معاوضہ دیا جائے گا۔ سنہ ۱۹۴۳ء میں وزارت کے ایک رکن مسٹر گیلن لائڈ جارج نے "نیومو کو نیوسس" کے مریضوں کے علاج اور بہتری کے لیے ایک کمیٹی بھی بنائی ہے جو ساؤتھ ویلز کے معدنی علاقے میں کام کر رہی ہے۔

ترجمہ شرح اسباب صو مع حاشیہ شریف خاں

امام فن نجیب الدین سمرقندی و علامہ نفیس کرمانی کی مدلل مفصل کتاب شرح اسباب علامات کالسلیس و دبا و زجرہ مع حاشیہ شریف خاں خواجہ صاحب مرتب کیا جو جس میں ہر مرض کے اختتام پر حکیم اجل خاں صاحب کے غذا فی معمولات مطب اور ہزاروں تیر بہدف مجربات بھی اضافہ کیے گئے ہیں اس کتاب کی موجودگی میں معمولی قابلیت کا انسان سمجھتے سمجھتے امراض کی تشخیص کر سکتا اور بغیر کسی دقت کے علاج کر سکتا ہے۔ فٹ نوٹ میں جدید تحقیقات کے ساتھ ہر مرض کی حالت کو عکس نقار کے ذریعہ سمجھایا گیا ہے۔ کتاب تمام ہندستان کے طبیب کالجوں میں داخلہ کورس ہے۔ قیمت مکمل چار جلد ساڑھے سولہ روپے۔

فہرست مفت طلب فرمائیں۔

ملنے کا متہ
دفتر دار التالیفات، جیل روڈ، قزول باغ

جو تک

از بناب حکیم محمد احسن صاحب سہوائی کراچی
انسانی جسم سے فاسد خون نکالنے کے لیے جو تکیں لگاتے کا طبی طریقہ زمانہ
قدیم سے مشرق اور مغرب میں جاری رہا ہے۔ اس مضمون میں جو تک کی بانی
ساخت، اس کی زندگی اور عادات، اس کے خون چرنے کے طریقے اور موجود
عالم میں اس کی حیثیت پر دل چسپ بحث کی گئی ہے۔ بہارِ رحمت

تقریباً چار ہزار انواع کے صرف وہ گرم خون رکھنے والے
جاندار ہیں جن کو "ذواتِ انسانی" یعنی "دودھ پلانے والے"
جاؤں کہتے ہیں۔ اسی سے اندازہ کر لیجیے کہ اس کائنات میں
باقی کثیر الا انواع جانداروں کی قسمیں اور تعدادیں کتنی ہوں گی!
ظاہر ہے کہ ہمارا علم راضی تو اس سلسلہ میں قاصر ہے اور ان
اشکالِ زندگی کی کتنی تو ایک طرف، ان کا تصور بھی ناممکن ہے۔
صرف ایک مثال لے لیجیے بس "شکلِ زندگی کو ہم سرِ فومہ
کہتے ہیں۔ وہ بھی اس کائنات میں ایک فرد کی حیثیت رکھتا ہے
مگر ایسے فرد میں جراثیم کی میں لاکھ تعداد ہوتی ہے صرف ایک
انہی کے ناخن پر اپنی پیچیدہ اور پرزور افواجِ زندگی کی مدت
گزرا سکتی ہے۔ یہ بھی خیال کر لیجیے کہ صرف عنکبوت سیلے
مکڑیوں کی پندرہ ہزار قسمیں ہمارے ساتھ رقصِ زندگی میں
مصروف ہیں۔

اس سے زیادہ غالباً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔
گو یا ہماری حقیقت ایک عظمتِ غیر محدود اور ایک وسعتِ
بیکراں میں ایک بزدلی سی ہے۔ ہم اس جزو کی اہمیت کو
انکار نہیں کرتے، لیکن اسی طرح تمام دوسرے اجزاء و عناصر
بھی اہم ہیں اور ایک پیچیدہ یا بھی رشتے میں منسلک ہیں۔
نہ تو ہم تنہا اور دوسرے جانداروں کی زندگیوں سے غیر
متعلق اور آزاد ہیں اور نہ کوئی دوسری چیز مثلاً ایک مینڈک یا
دیوار پر رہنے والا کھونٹا اتنا ذلیل و ذیج ہے کہ اسے ایک قلم
ہم کا ثنائی برادری سے خارج کر دیں۔ انہی میں ایک چیلنڈر
جو تک بھی ہے جو خون چوستی ہے اور جسے ہم نفرت کی نگاہ سے
دیکھنے کے عادی ہو گئے ہیں لیکن وہی انسان جو اسے ذلیل
سمجھتا ہے اکثر حالتوں میں نہ صرف اپنی کھوئی ہوئی صحت کی

بم اپنی تحلیل اور اپنی معلومات سے خواہ کتنا ہی
عام میں حقیقت یہ ہے کہ تخلیقِ عالم کے تنوع اور بے پناہی کا
اندازہ لگانا دشوار ہے۔ اس کائنات میں زندگی کی جتنی قسمیں
ہیں، اور ان کی تعداد، شکلیں اور صورتیں جس قدر لامحدود
ہیں، ان میں انسان صرف ایک "نوع" سے زیادہ جلیب
نہیں رکھتا۔ مگر چونکہ ہم نے اپنے متعلق ساری دنیا میں ایک
مرکزی مخلوق ہونے کا تصور پیدا کر لیا ہے، اس لیے ہم انسان
کو ایک ایسی حکمران ہستی سمجھتے ہیں جو تمام موجودات میں سب سے اگے
ہے اور باقی تمام چیزیں ایک ایسے پس منظر میں ہیں جن پر ایک
دھندھلا کھایا ہوا چہرہ مثلاً ہمارے خیال کا سلسلہ یوں بننا
ہے کہ کچھ چوہے ہیں، کچھ پرندے ہیں، کچھ مچھلیاں ہیں، کچھ حشرات
الارض ہیں اور باقی "سب کچھ ہم ہیں"۔

لیکن "بایولوجی" یعنی علمِ حیات کی رو سے یہ تصویر
ایک جداگانہ رنگ میں دکھائی دیتی ہے۔ اس سے قطع نظر
کہ انسان نے بعض نفسی اور روحانی قدرتی عطیوں کے باعث
ایک قسم کی مرکزیت اور خصوصیت حاصل کر لی ہے، یہ ایک
سیدھی سادی حقیقت موجود ہے کہ زندگی کی ایک شکل کی حقیقت
سے ہم ایک بہت بڑی اور لامحدود جماعت کے صرف ایک
فرد ہیں اور اس جماعت کے دوسرے افراد کی تعداد ان
کرداروں یا یاروں یا حقیقت میں بے شمار اجسام و اشکال
زندگی میں پائی جاتی ہے۔ جو ایک نامعلوم مدت سے اس
کائنات میں موجود ہیں اور لامحدود مدت تک موجود رہیں گے۔
بس طرح انسان سانس لے رہے ہیں اور زندگی
سُسر کر رہے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھانے میں مہمک ہیں اور
اپنے پیچیدہ مسائل کی جدوجہد میں مصروف ہیں اسی طرح

طبی جونک

اس مضمون میں صرف اس جونک کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو غالباً سب سے زیادہ تعداد میں پائی جاتی ہے اور جسے ہم طبی جونک "کہہ سکتے ہیں۔ یعنی وہ جونک جو جسم کے کسی حصہ کا فاسد خون چوسنے کے لیے عام طور پر طبی مشورہ سے لگائی جاتی ہے۔ حیاتیاتی اصطلاح میں اس کا نام "میکروڈیلڈیکورا" (Macrobela Decora) ہے۔ یہ ایک

نرم لعلیا اور چپٹا کیڑا ہے جس کی لمبائی تین انچ سے پانچ انچ تک ہوتی ہے، جس کا ادھری رنگ بھدرا زیتونی سبز ہوتا ہے اور جس کے جسم پر کبھی کبھی سرخ و سیاہ بندکیاں ہوا جیسے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پیٹ کا پچھلا حصہ بھدے نارنجی رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی قیام گاہ بالعموم سست رو یا چھیلے بند پانی کی جگہوں میں ہوتی ہے جہاں روشنی سے بچنے کے لیے دو پتھروں یا کچھڑ وغیرہ میں چھپی رہتی ہے۔

سیچوں کی اس پٹلی اور لمبی اور نرمی و لاش وار پوٹ میں جسے جونک کہتے ہیں، دونوں سروں پر ایک ایک طاقتور عضلاتی مرشاف بیٹے چوسنے والی نلکی ہوتی ہے۔ پچھلی نلکی صرف چوسنے ہی کے کام آتی ہے یعنی اس میں "دہن" کی خستہ نہیں ہوتی مگر اگلی نلکی میں حقیقی "منہ" ہوتا ہے اور یہ منہ جونک کا طبی نشو و نما اور تیار ہونا لید میں نہ صرف ایک مرکزی سیٹیت رکھتا ہے بلکہ اس کی ساخت بھی بہت مضبوط اور ڈراؤنی ہوتی ہے۔ اس کے منہ میں تین استخوانی دندانہ دار جڑے ہوتے ہیں جو ساتھ ساتھ چلتے یا سرکتے ہیں اور جب چیز کو وہ گرفت میں لاتے ہیں اس کو بالکل اس طرح، جسے ایک چھوٹی سی مدور آری عمل کرتی ہے تراش دیتے ہیں اس کا حلق یا بلعوم ایک "سیال کش" طاقت ور پچکاری جیسا ہوا دراسی کے نیچے ایک لمبک دار خزانہ ہوتا ہے جو بھرنے پر عجیب طرح سے پھول جاتا ہے۔ مزید برآں جب جونک اپنے چوسنے والے منہ کو بند کر لیتی ہے اور اپنے شکار کے جسم میں اپنے دندانہ دار جڑوں سے تین چھوٹے شکاف بنا لیتی ہے تو قدرتی طور پر اس سے ایک قسم کے "لعاب دہن" کا افراز ہوتا ہے جسے "ہیروڈین" (Hirudin) کہتے ہیں۔ اس لعاب کی خاصیت یہ ہے کہ خون میں ہلکا ہلکا ہيجان پیدا کر کے اسے منجمد ہونے سے روکتا ہے۔ اس

واپسی کے لیے بلکہ اپنی زندگی و حیات کے لیے بھی ان جونکوں کا مہم بن منت رہا ہے۔ اور اگر قدما کی تجویز کردہ جونکوں کو اس کے جسم کا خون نہ چسپا یا جاتا تو وہ بچہ موت کی گرفت سے نہ بچ سکتا۔ کم سے کم اسی نقطہ نگاہ سے ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ جونک کی زندگی بھی افادی حیثیتوں سے خالی نہیں ہے۔ جسے ایک وسیع ترین قدرت کی کوئی مخلوق ایسی نہیں ہے۔

(۲)

جونک ایک ایسا کیڑا ہے جسے عام طور پر سب لوگ جانتے ہیں۔ نسل اعتبار سے یہ ابتدائی جانوروں کے اس خاندان سے تعلق رکھتی ہے جسے سرخ خون رکھنے والے حلقہ دار کیڑوں کا گردہ (Annelid) کہا جاتا ہے اور جنینی عملت سے اس کی ابتدائی یا مورث نسل کی پیدائش اسی طرح ہوتی تھی کہ ایک جسم چند اسام یا قطعات میں منقسم ہو کر نئے افراد کی پیدائش کا باعث ہو گیا تھا۔ جونک اور کچھ دو ذوں ہر نسل ابتدائی کیڑے ہیں۔ فرق یہ ہے کہ کچھ زمین میں رہتے ہیں اور مٹی کھا کر نباتاتی مادے کے اجزاء اور سڑی مٹی رطوبتوں سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے۔ مگر جونک ایک مخصوص نوع کے علاوہ، پانی کی باشندہ ہے اور خون کے علاوہ اس کو کسی دوسری چیز کی بھوک نہیں ہوتی۔ قدرتی اقتصادیات میں اس کا کام صرف ایک خون آشام جان دار کا ہے، اور ان دوسرے جانوروں کی طرح جو صرف گوشت خوار ہوتے ہیں، جونک بھی اپنی خون آشامی کے ذریعہ حکم قضا و قد کو پورا کر رہی ہے۔

جونک صرف ایک قسم کی نہیں ہوتی بلکہ اس کی چند قسمیں ہیں جو مختلف قسموں کے پانی میں پائی جاتی ہیں۔ بعض جو تھیں تیز روحیموں کو پسند کرتی ہیں اور بہتے ہوئے دھاروں کے درمیان پتھروں یا نباتاتی ڈنٹھلوں سے چمٹی ہوئی رہتی ہیں اور بعض بلکہ زیادہ تر قسمیں ایسی ہیں جو سست روحیموں یا بند پانی کے تالابوں، جھیلوں اور گھاس پات سے گھبرائی ہوئی گھائیوں میں رہتی ہیں۔ ان کے رنگ اور ان کی جسمیں بھی مختلف ہوتی ہیں، بعض کے جسم پر بندکیاں بعض پر بھاریاں اور بعض پر دھبے ہوتے ہیں۔ بعض جونکیں صرف تین چار انچ لمبی ہوتی ہیں اور بعض نو انچ سے بھی بڑی ہو جاتی ہیں۔ ان کی مختلف قسموں میں تیرنے اور حصول غذا کے طریقے بھی جدا گانہ ہوتے ہیں۔

یہ جب جونک کا معدہ اس کے شکار پر برابر سے ٹپک جاتا تو اور شکاف بن چکا ہوتا ہے، تو شکار کا خون جونک کے سیال کسٹ بلعوم میں پوری آزادی کے ساتھ آتا رہتا ہے۔

یہ جو دم داغ، محروم سماعت اور نہ دم بصارت جونک موسم بہار کی ابتدا میں اپنی دھندلی مگر موثر سرگرمیاں شروع کرتی ہے۔ موسم سرما کو یہ پیچھل پانی کی تار تک نہیں کواری جلی ہوتی ہے اور بہار کے آنے ہی جس وقت مینڈک بھی سماعت سے بیدار ہوئے تھے ہیں، جونک بھوک سے مجبور ہو کر تلاش غذا کے لیے متعدد دھڑکے ہو جاتی ہو وہ اپنے چھتے۔ مگر کون ذہنی ہوئی اور حد ہر ترنا شروع کرتی ہو تاکہ پھر اس کی آبائی نباتات کی تلاش میں آئے اور شکار کا کھوج لگائے۔ وہ اس کام کے لیے زیادہ تر رات کے وقت کو ترجیح دیتی ہے۔ اگرچہ اس کے احساسات بہت تھوڑے اور گندھ ہوتے ہیں، تاہم اس کے تعقیب کا مول میں مدد اپنے کے لیے کافی ہے۔ اس لیے جونک کے ہونٹوں میں پسالہ مداخلت ہوئے ہیں جو جان دار گوشت کا پتہ لگانے میں ذائقہ و مسامحہ کے ایک مشترک احساس کے ذریعہ اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس کے پورے جسم پر ایسے جلدی رقبے ہوتے ہیں جو روشنی کی کمی بیشی کو معلوم کر لیتے ہیں اور اس کے دونوں سروں یا دباؤں پر کچھ خیمے اور کچھ منفر خلا یا ذکی لمس بٹے ہوتے ہیں۔ جتنے خلا یا ایک معنی میں آنکھوں کا کام دیتے ہیں اور منفر خلا یا کے ذریعہ جونک کو پانی کے ارتعاش و حرارت کا ادراک ہوتا ہے اور اگر حاجی یا ذکر مفلول حالت میں اور کھوڑی مقدار میں پانی میں موجود ہوتے ہیں تو جونک کو فوراً اس کا علم ہو جاتا ہے۔ جونک ابھی ارتقا کی اس منزل تک نہیں پہنچی ہے جہاں دماغ کی تعبیر شروع ہوتی ہے۔ لیکن اس کو کئی ادراک یا "جسمانی عقل" حاصل ہو اور وہ اس کے ذریعہ پانی کی تہ میں آدمی کی انگلی کے نشان کو سونگھ کر پہچان جاتی ہے۔

جونک اپنے جسم کے پتلے سرے کو کسی غیر آبائی نبات کی ذمیل سے چپکا دیتی ہے اور اپنے اوپری سرے یعنی اندھو سر کو منڈک کے سانپ کی طرح ادھر ادھر لاتی ہے۔ یہ ایک اسمانی حرکت ہے جس سے وہ شکار کا پتہ لگانا چاہتی ہو جوں ہی اسے کسی مینڈک کی موجودگی کا علم ہو جاتا ہے وہ فوراً پتھر یا ڈھیل کو چھوڑ کر اس سمت کو تیرتی ہے جہاں سے اس

کو ابھارنے والا ادراک حاصل ہوا ہو۔ پھر وہ نہایت نرمی اور آہستگی کے ساتھ بے خبر مینڈک کی جلد پر اپنے جسم کے دونوں سروں کو چپاں کر دیتی ہے۔ اس کے بعد فوراً ہی اس کے دندانہ دار جڑے مینڈک کی جلد میں شکاف پیدا کر دیتے ہیں اور جونک اس کا خون پینا شروع کر دیتی ہے۔ وہ خون کی اتنی مقدار پی سکتی ہے جو اپنے جسمانی وزن سے بھی زیادہ ہو اس کے بعد کئی مہینوں تک اس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب وہ خون پیتی رہتی ہے تو خون کے صرف ٹھوس حصے اس کے پیٹ کی خلیوں میں جمع ہوتے ہیں اور ضرورت کے مطابق تقریباً ایک سال تک وہیں رہ سکتے ہیں خون کے سیال حصے جونک کے گردوں کے ساتھ سے مقطر ہونے لگتے ہیں۔

جونک کا طریق تغذ جس قدر ابتدائی اور فکری ہے دلیسا ہی اس کا طریقہ زوال و پیدائش بھی ہے۔ یہ ان جان داروں میں ہے جس میں "درد و جہ" کہتے ہیں یعنی جن میں زوال وادہ دونوں کی خاصیتیں موجود ہوتی ہیں۔ جس طرح جونک کی آنکھیں اس کو دوسرے اعضائے ادراک سے جدا گانہ نہیں ہیں، اسی طرح جونک کی زوال وادہ خلیوں بھی علیحدہ نہیں ہیں۔ ہر جونک نرمی ہے اور وادہ بھی۔ لیکن جوتا یہ ہے کہ موسم سرما میں غذا حاصل کرنے کے بعد جونک میں ایک جنسی اشتعال پیدا ہوتا ہے اور ایک جونک دوسری جونک سے لپٹ جانا چاہتی ہے۔ اس عمل میں دو جسم یک جا ہو کر ہم آغوش ہو جاتے ہیں اور دونوں کے جسموں سے یک لیس دار افراز خارج ہو کر ان کو باہر گرچکا دیتا ہو۔ جب یہ اس صورت سے لپٹی ہوئی پڑی رہتی رہی تو مردانہ مادہ منویہ ایک جسم سے نکل کر دوسرے کے زنانہ غلاف یا قلم میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ حاملہ جونک جن یا جولائی کے مہینے تک ایک زرد رنگ کا بیضہ یا جملی دار افراز خارج کرتی ہے اور تقریباً تین ہفتوں میں جونک کی ایک نئی نسل وجود میں آجاتی ہے اس طرح جونک کی زندگی کا ایک نہاد دور شروع ہو جاتا ہے اور وہ قدرت کے وسیع اور ناقابل فہم کارخانے میں اپنا کام جاری رکھتی ہے۔

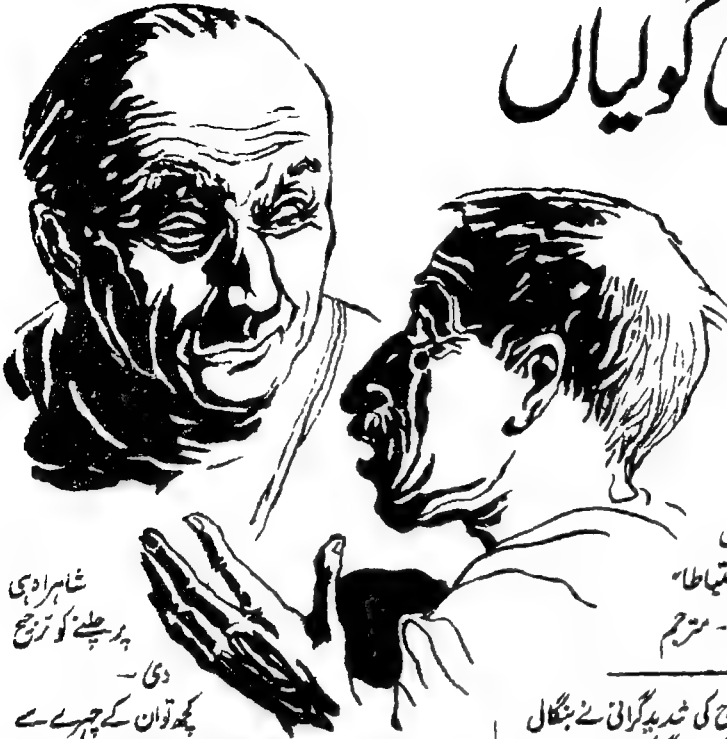
(امریکن مرگری سے مستفاد)

اپنی محنت کی حفاظت کے طریقے سیکھنے کے لیے
ہمدرد محنت کے مستقل خیر میلہ بن جائیے۔ (دائلم)

افسانہ

جادو کی گولیاں

از مسٹر شب چنڈرا گپتا
ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔



شاہراہی
پر چلنے کو ترجیح
دی۔

یہ افسانہ پہلی بار
انگریزی زبان میں "امرت بازار"
پٹرکچر میں شائع ہوا۔ اس میں
بتایا گیا ہے کہ ہشیر یا کاسلاج
ایک ملاجی نے کیسی عجیب گولیاں
سے کیا۔ ترجمہ کرتے وقت ماحول میں
"ہکی" جی تبدیلی کی گئی ہے اور احتیاطاً
بنگالی نام بھی بدل دیے گئے ہیں۔ مترجم

کچھ تو ان کے چہرے سے
ظاہری تقدس نمایاں رہتا تھا اور
کچھ زبان میں بھی مٹھاس پیدا کر لیتی تھی جس کا فائدہ اس صورت
میں ظاہر ہوا کہ ملاجی نے بائیں بنا کر اسی سرک جاتی ہوئی ایک
بیل گاڑی کے ہانکے والے کو اپنا دست بنایا اور اس گاڑی
پر بیٹھ کر اس کے شریک سفر ہو گئے۔ گھاڑی والا کچھ بائیں کرنا
چاہتا تھا۔ مگر گھاڑی پر لڑے ہوئے تازہ اور نرم نرم سیال
نے ملاکومین کے دماغ پر ایک خواب آور اثر پیدا کیا اور کچھ
دیر اُدبگتے رہنے کے بعد وہ سو گئے۔

ملاجی کا یہ سفر اس وقت شروع ہوا تھا۔ جب ختم
ہونے والی رات کے آخری تارے مضاء آسمانی مریجھلا
جھلکا کر بچھ رہے تھے۔ گھاڑی چلتی رہی اور ملاکومین مزے
مزے سے خڑکٹے لیتے رہے۔ آخر جب صبح ہوئی اور آفتاب
کی پہلی شعاعیں نمودار ہونے لگیں تو مریجھلا شیکری کا چورہ با
اگیا۔ جہاں یہ سرک گئی شاخوں میں تقسیم ہو گئی تھی۔ ملاکومین
خود توبیدار نہیں ہوئے۔ مگر اس چورہ پر بیل گاڑی کو دھک
کر ایک "باوردی" قاصد نے جو کسی مقامی زمیندار کا
لازم معلوم ہوتا تھا انھیں جھنجھوڑ کر دکھایا۔ جو بی ملا
کومین کی آنکھیں کھلیں وہ خوف زدہ ہو گئے اور گھبرا کر اٹھ

چا دل چلے ضروری اناج کی شدید گرانی نے بنگال
کے اس دیہات کے رہنے والوں کو زندگی کی سرنگوں سے
محروم کر دیا تھا کسی نے کچھ کہا ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں
آتی۔ پاس والی ندی کے بھی دونوں کنارے بھرتے جا رہے
تھے اور آنے والے سیلاب کی خبر دے رہے تھے۔ دیہات میں
ایک تو خوشیوں کے ذرائع ہی کم ہوتے ہیں دوسرے جو سادہ
اور روکھی چوکی دل چسپان تھیں ان کے سرچشمے بھی کسی آنے والی
آفت کے اندیشہ سے خشک ہوئے جا رہے تھے اس دیہات
کے رہنے والے ملاکومین نے، (جن کا اصلی نام کریم الدین تھا)
جو جھڑپھونک کی خدمت انجام دینے میں بیٹھنے لگے تھے
اور سیدھے سادے دیہاتیوں کو بے وقوف بنا کر اپنا الہیہ
کرے کی کافی مشق کر چکے تھے، اس دیہات سے چل نکلنے کا
ارادہ کیا اور ایسی جگہ پر جہاں ذریعہ معاش اور ذریعہ حیات
کم ہوتا جا رہا تھا لعنت بیج کر ضلع کے مرکزی شہر کی طرف
روانہ ہو گئے جہاں سے بارہ میل کے فاصلے پر تھا۔ ملا
کومین اگر چاہتے تو کھیتوں میں سے گزر کر اس فاصلے میں تقریباً
۴ میل کی کمی کر لیتے۔ مگر انھوں نے شیخ کے اس مصرع پر
عمل کرتے ہوئے کہ

"راہ راست برو اگر چہ دور است"

ہیٹھے۔ اس قاصدے بھی اہل رنگ کی پگڑھی باندھ رکھی تھی۔ اور یہ لال پگڑھی دالوں سے ڈرتا اپنی زندگی کے فرائض میں داخل سمجھتے تھے۔ لیکن جب ان کی بیوی بہشت دور ہوئی اور انھوں نے قاصد کی باتوں سے اس کے مقصد کا پتہ لگا لیا تو تمام بڑے خیالات ان کے دل سے محو ہو گئے اور امید کی ایک جھلک دکھائی دینے لگی۔

بات یہ تھی کہ ٹیکری کے مہمندار کی دبا اگر آپ چاہیں تو ہمیں کہہ لیں، ہم نے ایک خواب دیکھا تھا۔ اسی خواب کا نتیجہ تھا کہ اس ملازم کو جس کا نام دینو تھا اس مقصد کے پورا ہونے تک ہمیں یہ کہنا کہ سورج نکلنے ہی سے پہلے بیسل گاڑی میں اگر کوئی ملاجی سفر کرتے ہوئے دکھائی دیں تو ان کو اپنے ساتھ زمیندار کے محل سرانگ لے آئے۔ چالاک ملائے ان باتوں سے بہت کچھ بھانپ لیا اور جھٹ بول گئے۔ ”بھئی بیگم صاحبہ! یہ خواب تو بہت سچا نکلا ہے۔ یہ پورا خواب نہیں ہے۔ صرف آدھا خواب ہے۔ یہ بھی قدرت کا کرشمہ ہے کہ اس کا بقیہ نصف خواب میں

نے دیکھا ہے۔ واہ وا۔ سبحان اللہ۔ یہ بھی اس کی شہ دینو مسکرایا اور پیال میں لپٹے ہوئے ملا کو مدد دے کر اس نے گاڑی سے اتارا۔ گاڑی والا سندھ دیکھنے لگا تو دینو نے حق میزبانی ادا کرتے ہوئے جیب سے ایک اٹھنی نکال کر اس کو دے دیا۔ ملاجی سے مخاطب دیر یہاں تھیں ابھی



دوڑتا اور سواری ملا کر آپ ٹیکری تک جانا ہوں۔ ٹیک لے چلتا ہوں۔

بنکال کے اندرونی علاقوں میں ایک تو مسلمانوں کی بڑی اکثریت ناخواند اور غریب ہے

دوسرے یہ

لوگ زیادہ تر

کاشت کار

طبقہ سے تعلق

رکھتے ہیں۔

زمینداروں

اور دولتمندوں

کی تعداد

بے حد کم ہے۔

اور ان میں اسلام

پرستی زیادہ

پائی جاتی ہے۔

ٹیکری کے

زمیندار کا نام



غلام علی میاں تھا، اور ان کا مکان اگرچہ کچھ بہت بڑا نہ تھا لیکن چون کہ اس کی سردی دیواریں سرخ رنگ کی تھیں اس لیے گرد و نواح میں یہ لال محل کے نام سے مشہور تھا۔

ملا کر مین جن کی عمر سی لوگوں کو اپنا شکار بنانے میں صرف ہوئی تھی، اس حقیقت سے بہت اچھی طرح واقف تھے کہ ”ہاتھ کی ایک چڑیا جھاڑی کی چند چڑیوں سے بہتر ہے“ وہ اس بھنی ہوئی چڑیا کو چھوڑنا نہیں چاہتے تھے وہ جانتے تھے کہ رئیسوں کے خواب کا کیا اعتبار ہے۔ ممکن ہے کہ دینو کی دالسی پر کچھ خیال ملٹ جائے اور یہ دالسی ہی ڈالے۔ ممکن ہے وہ واقعہ بھی کوئی مذاق ہو۔ وہ حوصلے و قوت بنانا نہیں جانتے تھے بلکہ دوسروں کو بے وقوف بنانا چاہتے تھے۔ انھوں نے معاملہ کے تمام پہلوؤں کو جانچ تول کر بڑی متانت سے کہا۔ ”لیکن بھیا دینو، سواری لانے کی کیا ضرورت ہے۔ میں تمھارے ساتھ پیدل چلا جاتا ہوں۔“

”اس سے میرے مالک بہت خفا ہوں گے“ دینو نے جواب دیا۔ ”خانا بھجھے مارنے لگیں گے۔ سواری کے بغیر کسی ملاجی کو میں نہیں لے جا سکتا۔“

”لیکن بھئی تم میری بات سمجھے نہیں“ ملا کر مین نے اپنی پوری چالاکی کو کام میں لانے ہوئے کہا۔ ”اس سے یکم صاحبہ کے پاک اور پتے خواب کا اثر خواب ہو جائے گا وہ باقی آدھا خواب جسے میں نے دیکھا ہے سواری کی اجازت نہیں دیتا۔ مجھے پیدل چلنا ہی پڑے گا۔ تم کوئی فکر نہ کرو۔ تم پر کوئی خفا بھی نہ ہوگا۔“

دو دن چل پڑے اور راستے طے کرنے لگے۔ ملا کر مین مزید روشنی کے لیے بہت بے چین تھے وہ ہاتھوں ہاتھوں دینو سے بہت سی معلومات حاصل کرنی چاہتے تھے۔ ان کی چال پوسی کی زندگی میں یہ پہلا موقع تھا کہ ایک رئیس گھرنے کی خاتون نے ان کو بلایا تھا۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ یہ خواب بھی دیکھا تھا کہ ایک ملا اس راستے سے گزرنے والا ہے۔ وہ سوچ رہے تھے کہ آخر جبر اکبیا ہے؟ کیا لال محل کے رہنے والے آدم خور تو نہیں ہیں؟ کیا ملاجی کو کسی پریشانی یا خطرے میں تو نہیں ڈالا جائے گا؟ کیا انھیں کسی کالے جادو کو کامیاب بنانے کے لیے انسانی قربانی کی ضرورت تو نہیں جو اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بنگالہ میں جادو، سحر، ٹوٹے، ٹوٹکے وغیرہ کا رواج بہت زیادہ ہے اور ”بنگالے کا جادو“ ایک ضرب المثل بن کر رہ گیا ہے (مضمون)

آخر ملا کر مین کی مراد برآئی اور دینو نے خود ہی خاموشی کو توڑ کر کہا، ”ملاجی۔ آپ پر تو سب کچھ روشن ہے، ہر سبک بڑی مشکل یہ ہے کہ چھوٹی بہو صاحبہ کی بیماری نے ان کی سانس لینے بڑی سیکم صاحبہ اور تمام گھر والوں کا دماغ ذرا بکڑا کر دیا ہے۔“

”ہاں۔ مجھے روحانی طور پر یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ملا کر مین نے بڑی چالاکی سے آدھوٹی بہو، صاحبہ کے ساتھ بڑی سہروردی کا نگہار کرتے ہوئے کہا، ”مجھے یقین ہے کہ میں جلد ان کو اچھا کر دوں گا۔ یاں تو وہ بیماری.....“

ملا کر مین نے اس آخری فقرے کو عجیب انداز سے توڑا وہ بہت کچھ حاکم چاہتے تھے۔ لیکن کچھ زیادہ تو چھپے کو خود اپنی روشن ضمیری کے دامن پر دھبہ لگانا خیال کرتے تھے۔ دینو کی عادت اکثر باتوں کی ملازموں کی طرح یہ تھی کہ جب وہ بولنا شروع کرتا تھا تو بات ہی چلا جاتا تھا۔ یہ چیز ملا کر مین نے کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی۔

”وہ بیماری، ملاجی“ دینو نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا، ”آپ تو جانتے ہی ہیں کہ ڈاکٹر ڈن کو خدا کا ڈر نہیں ہوتا سب لازمہ سب ہوتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر لے کہا ہے کہ چھوٹی بہو کو آسٹریلیا ہو گیا ہے۔“

”آسٹریلیا نہیں ہٹیر یا کہا ہو گا، ہٹیر یا“ ملاجی نے اپنی طبی واقفیت کا مظاہرہ کرنے کی غرض سے جواب دیا۔ ”بات یہ ہے ملاجی کہ ہم بڑے لوگوں کے معاملہ میں مداخلت نہیں کر سکتے“ دینو نے کہا، ”ورنہ یہ بیماری نہ تو ہٹیر یا ہے نہ ہٹیر یا ہے۔ لیکن ایک غریب نوکر کی بیٹی کی حقیقت ہی کیا ہے۔“

اس پر ملا کر مین نے ایک معنی خیز تبسم کے ساتھ اس کا حوصلہ بڑھایا اور اس کے پیٹ کی بات کہنی چاہی۔ دینو نے پہلے اپنی ناک پر انگلی رکھی۔ پھر دونوں کانوں کو پکڑا۔ پھر ہاتھوں کو جوڑ کر اوپر بلند کیا۔ پھر چہرے پر شکن ڈال کر بہت آہستہ سے ایک پراسرار طریقہ پر کہا، ”ملاجی حقیقت کچھ اور ہی ہے۔ چھوٹی بہو پر کوئی آسیب آتا ہے۔ میری تو گیارہ سستی ہے خود بڑی سیکم کو بھی یہی شبہ ہے۔“

اب ملا کر مین پر تمام حقیقی روشن ہو گئیں۔ ان کا تیز فہم دماغ معاملہ کی تہ تک پہنچ گیا۔ ان کو اس عرض سے بلایا گیا تھا کہ اپنے عمل کے ذریعہ چھوٹی بہو کا آسیب اتاریں۔ یا بھوت بھگامیں۔ ان کو حیرت بخشی کہ آسیب کیا اس خاندان

بہت نفع بخش فصل پیدا کرتے تھے۔

جب ملاکرین اور دیوندرل مقصود کے قریب پہنچے تو ہلال محل کے بڑے پھانگ کی شان و شوکت نے ملاجی خاصا متاثر کیا۔ انھوں نے سمجھا کہ شاید کوئی بڑا شکار ہانڈا آگیا، اور اپنی قسمت آزمائی کے خیال میں وہ مکان اندر داخل ہو گئے۔

بنگال کے اندرونی علاقوں کے دیہاتوں کی طرح ہر وہ نہیں کرتیں۔ اور مسلمانوں کی معاشرت میں بھی بہت سہولت و آسانی کے رسم و رواج پائے جاتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ تو سماجی اثرات کی تہ میں سے اور کچھ اس واقعہ میں کہ بنگال مسلمانوں کی ایک بڑی تعداد ان لوگوں پر مشتمل ہے جن کے اجداد ہندو تھے اور اسلامی حکومت میں مشرف بہ اسلام ہوئے تھے۔

لال محل میں ملاکرین کا خیر مقدم بڑی آؤ بھگت ساتھ کیا گیا۔ بڑی بیگم ملاجی کو دیکھ کر خوش ہوئیں اور ملاجی بڑی بیگم کے چہرے میں اپنی بھرے والی جیب کا نقشہ قبل اس کے کہ بیکم صاحبہ کچھ فراموشی میں ملاجی نے جھک کر ان سلام کیا اور یوں گوہر افشانی شروع کی۔

بیگم صاحبہ: یہ تو ایک سچو ہے ملاکرین نے "میں نے خواب میں جس مقدس شکل کو دیکھا تھا وہ بالکل آتی جلتی تھی۔ وہی شریفانہ چہرہ، وہی مہربان آنکھیں، وہی اخلاق۔ سبحان اللہ سبحان اللہ۔"

قدرت ہے اس خدا کی جس نے جہاں بنایا "بیگم صاحبہ کو حیرت ہوئی کیا ملاجی نے بھی کوئی دیکھا تھا؟ پھر تو خواب سے خواب ہو گیا۔ اب اس کی "میں کیا شبہ تھا!"

"ملا صاحبہ! کیا آپ نے بھی کوئی خواب دیکھا بیگم صاحبہ نے استفسار فرمایا۔"

"ہاں حضور۔ اب میں کیا عرض کروں؟ ملاجی جواب دیا خواب تو پھر خواب ہی ہوا کرتا ہے۔ لیکن ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتا ہے۔ پھر کچھ کہا نہیں جاسکتا خواب بہت اچھی غذا میں خوب پیٹ بھر کر کھا لیجئے۔ ہونے میں اور کوئی خواب خالی پیٹ افسانہ کشی کا مار ہوا کرتا ہے۔ بیگم صاحبہ میں تو غریب آدمی ہوں۔ بھوکا ہی سو رہتا ہوں تاکہ اس پر عمل امد عبادت کی

پر دو پشتوں سے مسلط ہو! آخر اس کا سبب کیا ہے کہ آسیب آتا ہے "بھو" پر اور خواب دیکھا "اس" نے؟ ملا کرین نے باتوں باتوں میں دینو سے آسیب زدہ چھوٹی مہوہ کی بیماری یا آسیب زدگی کی تمام علامتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی معلوم کر لیا ہے کہ اس لڑکی کا مزاج اور اخلاق وغیرہ کیسا ہے انھیں معلوم ہو گیا کہ معتدل حالات میں تو وہ بہت نیک شریف، مہربان اور خوب صورت لڑکی ہے، لیکن جس وقت آسیب اس پر آتا ہے تو وہ بہت شور و غوغا مچاتی پوسخت کلام اور تیز و تند ہو جاتی ہے اور ایسی باتیں اور حرکتیں کرتی ہے جنہیں اچھے اور پاکیزہ اخلاق سے تعبیر نہیں کیا جاسکتا۔ ایک روز تو انتہائی جنون کی حالت میں اس نے اپنی کپڑے بھی پھاڑ ڈالے تھے اور لال محل کے اندرونی صحن میں ناچنے لگی تھی۔

پس ملاکرین نے جلدی سے کہا "یہی علامت تو آسیب زدگی کی آخری دلیل ہے! یہ بھوت ضرور کسی ایسے شخص کا ہے جو اپنی زندگی میں عورتوں کو کچا تاختا یا اگر یہ نہیں تو ناچ دیکھنے کا بہت شائق تھا۔"

"بیکر۔ ملاجی! دینو نے ڈر کر اور معاملہ کی نزاکت کو سمجھ کر کہا۔ "میں نے جو کچھ آپ سے کہا ہے اس کے متعلق مجھے چھوٹی مہوہ صاحبہ کی نوکرائی نے خبر دی تھی۔ میں تو اس گھر کا ایک ادنیٰ ملازم ہوں۔ ملاجی، یہ نہ سمجھنا کہ میں نے کچھ کہا ہے۔ مجھے کیا معلوم۔ میں نے تو آپ سے کچھ نہیں کہا جو نا "نہیں دینو۔ تم نے تو کچھ ہی نہیں کہا۔" ملاکرین نے جواب دیا۔ "مجھے تو سب باتیں اپنے علم کے زور سے پہلے ہی معلوم تھیں۔ تم یقین کرو کہ مختاری باتوں کے متعلق میں ایک لفظ بھی زبان پر نہیں لاؤں گا میرا سینہ لوہے کا صندوق ہے۔"

(۲)

ملاکرین کے آخری فقرے میں ایک حقیقت چھپا رہی تھی۔ اس پاس کے کم سے کم ایک درجن دیہاتوں میں بدنامیوں اور تہمتوں کے جتنے واقعات ہوئے تھے وہ ان کے دل میں محفوظ رہتے تھے۔ وہ سب کچھ اس خزانے میں جمع کر لیتے تھے، اور جب ضرورت ان باتوں سے مالی فائدہ اٹھاتے تھے۔ ان کی اپنی پذیرائی کی عادت ان کے کردار کا اہم ترین جزو تھی۔ وہ باتیں کرنے میں دوسروں کی حوصلہ افزائی کرتے تھے اور خود کم بولتے تھے اور حلوئے کے یزید صاحب ان کے سینے میں بھر جاتے تھے تو بعد کو ان سے د

”اور..... اس کھنڈر میں ایک بڑا درخت بھی پڑا
ملا جی نے ذرا رگ رک کر فرمایا۔

بیگم صاحبہ نے اس کشف کا اعتراف کرتے ہوئے
گردن ہلائی۔

”یہ درخت کٹھن کلم ہے اور سب پرانا جو ملاکرین
نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا

اب تو ملا جی نے کمال ہی کر دیا۔ لوگوں نے سوچا
یہ بڑے پیچھے ہوئے بزرگ ہیں۔ ان کی روش ضمیری کا کیا کہنا۔

”آپ لوگ مجھے معاف کیجئے گا، اور چھوٹے بڑا
صاحب دیگم کے چھوٹے صاحبزادے سے مخاطب ہو کر آپ

بھی معاف کیجئے گا۔ اگر میں یہ کہوں کہ چھوٹی بیگم صاحبہ کا رنگ
گور ہے اور وہ خوبصورت بھی ہیں۔ نیک سیرت بھی ہیں اور خوش

مزاج بھی۔ اس کہنے میں ایک راز ہے۔“
سب لوگ حیرت زدہ ہو گئے۔ ایک دوسرے کی طرف

لنگھیں سے دیکھا اور خاموش رہے کہ دیکھیں اب یہ خدا رسیدہ
بزرگ کیا ارشاد فرماتے ہیں۔

ملاکرین نے ایک مرتبہ پھر مختصر سے مراقبہ میں مصروف
ہوئے پھر آنکھیں کھول کر فرماتے گئے۔ دیکھئے مجھے سب کچھ

معلوم ہو گیا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو کہوں۔“
”ضرور فرمائیے ملا صاحب۔ بڑی بیگم اور سب لوگ

ہمد تن گوش ہو کر ملا کے انکشافات کا انتظار کرتے گئے۔
بات یہ ہے کہ کٹھن کا یہ پڑا درخت اچھا نہیں ہے

اس پر ایک آسیب رہتا ہے۔ بڑا شریر ہے۔ بہت بری قوم
کا فرد ہے۔ شاید گزشتہ زندگی میں اس کے گھرانہ کا نا ہو کر تھا

اس کو کسی نے قتل کر دیا تھا جب اس کی روح ایک دوسرے
گھر سے نکالی گئی تو یہ شریر اس درخت پر آکر رہنے لگا۔ یقیناً یہ

بدمزاج و فضول گو اور سخت کلام بھی ہے۔ میں نے اب یہ پتہ
لگا لیا ہے کہ یہ شریر آسیب ایک روز آدھی رات کے سناٹے

میں اس درخت سے اترا اور جیسے سے جھوٹی بیگم کے جسم میں لک
راہ سے سما گیا۔ لڑکی کو چند بار جھینٹیں بھی آئیں لیکن یہ شریر آسیب

باہر نہ نکلا۔“
جس میں ایک کشیدگی باتناؤ کی سی حالت پیدا ہو گئی

کچھ لوگ خوف زدہ ہو گئے بعض کی آنکھیں چمک اٹھیں۔ بڑی بیگم
نے زیر لب کوئی دعا پڑھنی شروع کی۔ ملاکرین نے ان کے خیال

کی پوری تصدیق کر دی تھی اور ان کے داہمہ کو اچھی طرح ابھارا تھا

بھی ہوتی ہے۔ میرا خواب تو بھوکے پیٹ ہی کی پیداوار ہو گا۔
مگر ان خوابوں میں قدرت کے پیغامات بھی چھپے ہوئے ہوتے

ہیں۔ بیگم صاحبہ یہ اس مانگ کی مہربانی کر۔“
ملاکرین کے ان چند نعروں میں اظہار حال بھی تھا جس

طلب بھی اور اپنی بزرگی و عبادت گزار کی کا بیان بھی۔ بیگم صاحبہ کو
ان کی باتوں سے خاصی دل چسپی پیدا ہو گئی۔ ملاکرین سمجھ گئے کہ

ان کا تیرنشلے پر بیٹھ گیا۔
بیگم صاحبہ نے ہمدردی سے فرمایا۔ ملا جی آج کل نہیں

داروں کے دن بھی بہت بڑے گزر رہے ہیں۔ ہم سب کے
سب غریب ہیں۔ پھر بھی آپ کو خوش کرنے میں کوئی کمی نہ

کی جائے گی۔ ہم سے جو کچھ بھی ہو سکے گا آپ کی خدمت میں
پیش کر دیں گے۔ ہم بڑے حوصلے والے لوگ ہیں۔ آپ مطمئن

رہیں اور مصیبت کا کام کر دیں۔“
”بہت بہتر“ ملا جی نے کہا، وہ دل ہی دل میں اپنی

چال بازی کے کامیاب نتیجے پر خوش ہو رہے تھے۔ اس بات حیرت
کے دوران میں گھر کے دوسرے افراد بھی ملاکرین کے ارد گرد جمع

ہو گئے تھے۔ جب سب لوگ اطمینان کے ساتھ فرش پر بیٹھ
گئے تو ملاکرین نے چند منٹ کے لیے اپنی آنکھیں بند کر لیں

گو یا اب وہ مراقبہ و مکاشفہ کی حالت میں چلے گئے۔ سب
لوگ نتیجہ کے منتظر تھے۔ ملا جی نے اپنی بند آنکھوں کے دیدے

پر اتنا زور ڈالا تھا کہ جب ان کی آنکھیں کھلیں تو ان میں ایک لمبی
سی مٹھی موجد تھی۔ یہ ”کمالات“ آنکھوں نے کافی مشق سے

حاصل کیے تھے۔ آنکھوں کا یہ رنگ ان کے کشف و کرامات کا ایک
ثبوت تھا۔ یہ تو بڑی بیگم اور ان کے عزیزوں پر ظاہر ہی تھا کہ ملا

جی کو ”لال محل“ کا جزا فیہ کبھی نہیں معلوم ہو سکتا، اس لیے کہ وہ
پہلے پہل یہاں آئے تھے۔ اس لیے ان کو بڑی حیرت ہوئی جب

ملاکرین نے سب سے پہلے کچھ جزا فیہ کی حالت بیان کرنے
شروع کیے۔

”میرا ایسا خیال ہے کہ اس محل کی پشت پر جہاڑ دیواری
کے اندر ایک چھوٹا سا کھنڈر ہے۔ ملا جی نے نکاح میں بچی کر کے

کہا۔ جیسے وہ کچھ زید غور کر رہے تھے۔
حاضرین نے اور سب سے زیادہ بڑی بیگم نے اور ان کو

چھوٹے صاحبزادے سے جن کی بیوی پر آسیب آیا کرتا تھا
ملا جی کے کمال پر حیرت زدہ ہو کر سر ہلایا۔

”ہاں ملا جی ہے تو ایک کھنڈر پر بڑی بیگم نے کہا۔

ماہرین میں ایک سنسنی سی پہیلی ہوئی تھی۔ ملاجی اپنی کامیابی پر بدلتی مسرت خسوس کر رہے تھے۔ انھوں نے آسیب زدگی کی ڈراما علامتیں جو ”جھوٹی بہو“ بن پائی جاتی تھیں من و عن بیان کر دی تھیں۔ یہ ناچارانا، غشی کے دورے، بخت کلامی، تند مزاجی، بہانے تک کہ نقص کا واقعہ بھی ان کی تفصیلات میں شریک تھا۔ اب جہلا شک و شبہ کی گنجائش کہاں باقی تھی۔ آخر میں ملاکرین نے سندھ صوبہ کو مخاطب کر کے۔ ”جی کہہ دو کہ جو اب کا جو آسنوری حصہ دہی نے دیکھا تھا۔ اس میں اس آسیب کو بھگائے اور جھوٹی بہو کو بھلا چکا کہ دینے کی ہدایتیں بھی موجود تھیں۔“

(۳)

”جھوٹی بہو کا نام راہہ تھا۔ وہ ایک نریب گھرانے کی لڑکی تھی۔ مگر بہت خوب صورت ہوئے کے ساتھ ساتھ بہت حساس طبیعت رکھتی تھی۔ نریب نے بیچیں ہی میں اس کو غشیانہ طور پر ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا کر دیا تھا کہ ”احساس کمزوری“ کہتے ہیں وہ نایک بدن اور زور بھی تھی اس پر کبھی کبھی تیار پڑ جایا کرتی تھی۔ مگر یہ بیماری سے زیادہ اس کی شغالیابی اس کے لیے سوان روح بن جایا کرتی تھی۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اس کے سسرال دا۔ سسلے ہمیشہ اپنی دولت مندی کے زعم میں اس کے علاج معالجہ کے کثیر اخراجات کے متعلق سختی گھبارا کرتے تھے اور ہر موقع پر آپس میں بھی اور آرتے دے جاتے والوں سے یہی کہہ کرتے تھے کہ جھوٹی بہو کی نہ ختم ہونے والی بیماریوں کے سلسلہ میں کلکتہ سے فلاں فلاں نامی گرائی ڈاکٹر بلائے گئے۔ ان کو بڑی غصیں دوا کی گئیں اور ان کی آمد و رفت اور دواؤں پر سینکڑوں اور ہزاروں روپے خرچ ہو گئے۔ انفرض زیادہ اپنے دولت مند سسرال کے لیے اخراجات کا ایک بڑا ذریعہ بن گئی تھی۔ زیادہ یہ باتیں سن سن کر ہمیشہ دل ہی دل میں کڑھاکرتی۔ اسے خیال ہوتا کہ یہ سارے غصے اسی کو دیئے جا رہے ہیں۔ اس کی عزت و ناواری پر حملے کیجے جا رہے ہیں۔ اس کے والدین کی تنگ دستی و پریشان حالی کو بے نقاب کیا جا رہا ہے۔ رفتہ رفتہ اس حساس لڑکی کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہوتا گیا۔ اس کا دماغ ایک شدید کشاکش اور بے چینی کی حالت میں مبتلا رہنے لگا۔ اس کی بیماری کا علاج اس کے لیے ایک مزید بیماری کا ذریعہ بنتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اس پر ہتھیرا کے دوسرے پڑنے لگے۔“

آج کی صبح زیادہ کے لیے بے حد صبر و امانت ہوئی۔

اس کو اپنی خاموشی سے معلوم ہو گیا کہ لال محل کے اندر ایک ملاجی لائے گئے ہیں جو آسیب زدہ لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور چونکہ یہ فیصلہ کر لیا گیا ہے کہ جھوٹی بہو پر کوئی آسیب آتا ہے اس لیے آج ملاجی اس آسیب کو بھگائیں گے۔ یہ سنتے ہی زیادہ بہت پریشان ہوئی۔ اس نے اس طرح کے بہتان اور افزا پروازوں کے افسانے پہلے بھی سنے تھے۔ اسے کیا معلوم تھا کہ ایک دن وہ بھی آتے گا جب اس پر یہ شیطانی ہمت لگائی جائے گی۔ اس خبر نے اس کے دل میں ایک سخت تشویش پیدا کر دی۔ اس کا دماغ تو پہلے ہی کمزور تھا اور اعصابی خرابیاں موجود تھیں۔ دھننا اس کے دل میں ایک شدید احتجاجی خلجان پیدا ہوا وہ اپنے سے باہر ہو گئی اور خوب چیخ بچ کر روتے لگی۔ اور اس کے شور و داد و ملاک ہمت ناک صدا میں اس کے کمر سے نکل کر اس جھوٹے سے بخت نمک پہنچیں جو ملاکرین کے اور گرد جمع تھا۔

پھر کیا تھا۔ آسیب زدگی کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا چاہیے تھا۔ سب کچھ پرانی روایات و عقائد کے مطابق تھا۔ ملاجی کی آمد سے محبت کو خوف زدہ کر دیا تھا۔ وہ اسی لیے چیخ رہا تھا کہ اسے اپنی شکست کا اندیشہ ہو گیا تھا۔

دیکھا آپ نے، ملاکرین نے بڑی بیگم سے مخاطب ہو کر ایک معنی خیز قسم کے ساتھ کہا، ”چراغ بجھنے سے پہلے زیادہ بھڑکتا ہے۔ میں بھی اس شیطان کو سزا دیتا ہوں۔“

سب لوگ سہم گئے۔ اب ملاجی کے عمل کے انتظامات شروع ہوئے۔ ان کی ہدایت کے مطابق ایک کمرہ صاف ستھرا کر کے ”معمول“ کے لیے درست کیا جائے لگا۔ جہاں جھوٹی بیگم کو ملاکر بٹھایا جائے گا۔ اور ملاجی اس کا آسیب اتاریں گے اس اثنا میں ملاکرین یہ کہہ کر کہ مجھے اپنے عمل کے لیے تالابے مقنونی سی مٹی لانی ہے، کچھ دیر کے لیے باہر چلے گئے اور جب واپس آئے تو دیکھا کہ ان کی ہدایتوں پر پورا عمل کیا جا چکا، کمرے میں ایک قالین بٹھا ہوا ہے اور اس پر زیادہ مٹی ہوئی ہے ملاجی اس کمرے میں کچھ انتھوں پڑھتے ہوئے داخل ہوئے اور ذائدہ کے در و در پیٹھ گئے۔ سامنے کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور سب لوگ باہر پوری خاموشی کے ساتھ بیٹھے ہوئے اور کچھ دل ہمال میں سمجھتے ہوئے یہ حیرت انگیز تماشہ دیکھ رہے تھے۔ اندر و در اگر کی تیاں جل رہی تھیں اور چند دیکھتے ہوئے کو کونوں سے لیوان اور بڑا دھندل کی خوشبو پورے کمرے میں پھیل رہی

ساتھ بہت سی دینی ہوئی آواز میں چھوٹی بیگم سے کہا "شہزادی صاحبہ آپ اس قدر کیون جتنی ہیں اور مجھ غریب کو گالیاں کیوں دے رہی ہیں؟"

"تم مکار ہو۔ فری ہو، جھوٹے ہو" زائدہ نے جواب دیا۔

"یہ سب کچھ مجھے تسلیم ہے" ملاکرمین نے پھر آہستہ سے کہا، "میرے باپ با دادا کسی نے بھی کسی بھوت پریت کا مقابلہ نہیں کیا ہے۔ آپ ایک اچھی لڑکی بن جائے۔ ان باتوں کو چھوڑ دیجیے۔ جب آپ کے دل میں دورہ پڑے گا خیال آؤ تو جھوٹ اس خیال کو باہر نکال دیجیے۔ پوری طاقت سے اس کو دفع کرنے کی کوشش کیجیے۔ قوت ارادی کو مضبوط بنائیے اور اس سے کام لیجیے۔ اپنے دماغ ادراپنے خیالات کو دوسری باتوں کی طرف پھیر دیجیے۔ ہنسی خوشی کی باتیں دل میں لایا کیجیے۔"

ایک خاص موقع پا کر ملاکرمین نے یہ باتیں جلدی جلدی کہہ ڈالی تھیں تاکہ باہر کے لوگ سمجھنے نہ پائیں۔ ان کو خیال ہوا کہ ملاجی اس سب کو آہستہ آہستہ کچھ سمجھا رہے ہیں اور چھوٹی بیگم کو چھوڑ کر بھاگ جانے پر راضی کر رہے ہیں۔

"اود غاباز۔ اومکار" پھر اس سبب زردہ چھوٹی بھرہنے پر زور آواز میں کہا۔

ملاکرمین ہنس کر بولے "میں جانتا ہوں تم بڑے ہی شرمیلے بھوت ہو۔ تم اس طرح نہیں مانو گے۔ میں تمہیں سخت ترین سزا دوں گا۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ کلمات کے بھوت باتوں سے نہیں ملتے۔ میں اب بھی کہتا ہوں کہ اسی شیطان کے بچے تو جلد چھوٹی بھو صاحبہ کو چھوڑ کر بھاگ جا۔ جلد بھاگ لے غول بیابانی، روح شیطانی، کیرٹے کوڑوں کے کھائی والے، نیک انسانوں کو بہکانے والے جنیت، خناس جلد بھاگ جا۔"

"نہیں میں نہیں جاؤں گا۔" مرعینہ نے بدھ اسی میں جواب دیا۔

"کیا کہا۔ ذرا پھر نوکھنا، نہیں جاؤں گا؟" ملاکرمین نے خفگی ظاہر کرتے ہوئے کہا۔ "اچھا تو میں ابھی تجھے بترے کر قوت کا مزہ چکھاتا ہوں۔ میری جادو کی گولیاں تجھے ان کی آن میں جلا کر خاک کر دیں گی۔"

یہ کہتے ہوئے ملاکرمین نے اپنی جیب سے ایک چوٹا

تھی۔ محتایوں میں کچھ پھول اور کچھ الائچی دے رکھے ہوئے تھے۔ ایک محتائی میں سرسوں کی کافی مقدار تھی اور ملا کے پہلو میں ایک خالی پوری بھی رکھ دی گئی تھی جس کا مطلب یہ تھا کہ شکست خوردہ آسب کو اس میں بند کر کے تالاب میں ڈال دیا جائے گا۔

زائدہ کے چہرہ پر ایک ملکوتی صن چھا ہوا تھا وہ ایک نیم خوابی کی سی حالت میں بالکل خاموش اور تصور حیرت بنی بیٹھی تھی۔ لیکن یہ غیر معمولی سکون کسی آنے والے طوفان کا پتہ دے رہا تھا۔ اس کو یہ تو معلوم ہی تھا کہ ایک اجنبی شخص اس کے روبرو بیٹھا ہوا ہے۔ اس کی خود داری پر ضرب کاری لگ رہی تھی۔ اس کا تخت شعوری دماغ ان حالات سے بناوٹ کر رہا تھا۔ اس کے صبر کا پیمانہ بڑھ رہا تھا۔ اس کے اعصاب میں حد سے زیادہ تناؤ پیدا ہو گیا تھا اور اس کی طاقت بڑاشت قطعاً جواب دے چکی تھی۔

ملاکرمین تیزی سے کچھ پڑھتے جلتے تھے اور انکھیں سو لٹے سیدھے اشارے بھی کر رہے تھے۔ اس عمل کے سلسلہ میں یہ بھی ضرور تھا کہ سرسوں کے کچھ دانے دم کر کے "مرعینہ" پر پھینکے جائیں۔ چنانچہ ملاکرمین نے جوں ہی پہلی مرتبہ ہنسی بھر سرسوں اٹھا کر زائدہ پر پھینکے، زائدہ کی برداشت کے آخری بندھن بھی ٹوٹ گئے اور اس کا دماغی توازن یکایک اس طرح ختم ہو گیا کہ اس نے ملاکرمین کو گالیاں دینی شروع کیں۔ بھاگ جاؤ وہاں سے لپکتے بد معاش! اگر میرا اختیار ہوتا تو میں تمہیں گدے پر بٹھا کر اور تمہارا چہرہ توڑے کی کالک سے سیاہ کر کے یہاں سے نکلوا دیتی۔"

اب لوگوں پر ملاکرمین کا وہ بیان بھی سچ ثابت ہو گیا کہ یہ آسب کسی کمینہ اور چھوٹے خان دان کا فرد ہے۔ اس کے بعد ملاجی نے چند پھول اٹھائے اور ان پر کچھ دم کر کے زائدہ کے سر پر زور سے پھینکا۔ غریب اور عجور زائدہ ابھی زور زور سے چیخنے لگی اس پر سببیرا کا دورہ شروع ہو گیا تھا اس نے پھر بد معاش "اود" شریکے "اود" شیطان "اود" اسی طرح کے بے شمار خطابات سے ملاجی کی تواضع کی دیکھنے والوں کو آسب کی موجودگی کا پورا یقین تھا، اور وہ سرسوں کی حالت میں ایک دوسرے کی طرف معنی خیز اشارے کر رہے تھے۔ لیکن ملاکرمین بالکل مطمئن تھے۔

ملاجی نے ادھر ادھر نگاہیں ڈال کر اور کمرے کے باہر والوں کو کانپھوسی میں مصروف دیکھ کر انتہائی چالاک کی

محسوس کر لیا اور دونوں ہاتھ جوڑ کر ملا کہ مین سے بولی: "اب میں کبھی بیمار نہیں پڑوں گی۔ اب میں جینا چلا جا چھوڑ دوں گی اب میں اپنے جذبات کو قابو میں کر لوں گی۔"

”میں بہت خوش ہوں کہ آپ ایسا اچھا وعدہ کر رہے ہیں۔ ملا کر میں نے مسرت آمیز لہجے میں کہا، ”میری چھوٹی شاہزادی صاحبہ اب بالکل اچھی ہو گئیں۔ لیکن چھوٹی ٹمک اس جادو گولی کو ہمیشہ یاد رکھئے گا۔ اس وقت اگر آپ اسے نہیں نکل سکیں تو کوئی بات نہیں ہے۔ بعد کو جب کسی آپ کے دماغی توازن جانا ہوا محسوس ہو جھٹ ایک گولی نکل لینا۔ میں بڑی بیگم صاحبہ کو اس کی ہدایت بھی کروں گا۔“

”نہیں، نہیں۔ زائد ہونے ڈر کر پھر وعدہ کیا۔ اب کبھی ایسا نہ ہو گا۔ آپ بالکل مطمئن رہیں۔“

”خیر، کچھ بھی چند گویاں رکھ چھوڑنے میں کیا مضائقہ ہے۔“

’خدا کے لیے مجھے معاف کر دیجیے۔‘

کمرے سے باہر والے لوگ اندر کے حالات جاننے اور سمجھنے کے لیے بے مین کچے بڑی بلکمر کے زیادہ مضطرب ہو رہی تھیں۔ زادہ کا شوہر بھی حیران تھا کہ یہ کیا ہو رہا ہو دروازہ کھلا ہوا تھا۔ مگر یہ پراسرار بات سننے کے لیے چند آدمیوں نے اپنے سر دروازے کے اندر کیے۔ دیکھا تو چھوٹی سی بلکمر مین تھیں اور ملازمین انہیں کچھ بھڑک رہے تھے۔ انہیں خیال ہوا کہ شاید آسیب نے خوف زدہ ہو کر ملاجی کو پیغام صلح دے دیلے۔

ملا کر میں اپنے آخری فرض کو سمجھنے نہ تھے۔ دوسروں کو دکھانے کے لیے "آسیب" کو قید کر لینے کا منصوبہ انھیں کرنا ہی تھا۔ انھوں نے دوسرے ڈبہ میں ایک بڑا سا مینڈک رکھ جوڑا تھا۔ انتہائی حال کی اور ہاتھ کی صفائی کے ساتھ لوگوں کی آنکھیں بچا کر انھوں نے اس مینڈک کو نکالا اور جھٹ پوری میں ڈال کر بہ آواز بلند یہ اعلان کر دیا کہ "آسیب گرفتار ہو گیا۔"

بلد سے جمع ہر ایک حیرت طاری تھی۔ ملاکر مہینے نے بڑی بیگم صاحبہ کو ادا ان کے جھوٹے صاحب زادے دذاہد کے شوہرا کو کمرے میں آنے کی دعوت دی۔ مینڈک اپنی ماہی کے لیے بے قرار تھا اور تیزی سے پوری کے اندر اچھل کود رہا تھا۔ دونوں آدمی جھجک کر جیسے ہٹ گئے۔ ملائے ہوئے کو ایک جھٹکا دے کر کہا: اب یہ قیدی نہیں بھاگ سکتا۔

سائیکس نکالا۔ اس میں سے مینڈرک کے چند بہت چھوٹے بچے برآمد ہوئے۔ ہن کی جسامت چنے یا مٹر کے دانوں کے برابر تھی۔ دکانا لاپ ٹمک ملا کر میں نے کے جانے کا راز انہی میں مضمر تھا۔ اس کے بعد انہوں نے دوسری جھپٹ ایک بڑا سا کیلا نکالا جو اچھی طرح یک جانے کے باعث کسی قدر پستلا ہو گیا تھا۔ اس کیلے کے چند ٹکڑے کر کے انہوں نے ایک ایک ٹکڑے کے اندر ایک ایک مینڈرک کے بچے کو اپنی آنکھوں کو گھسا دیا اور پھر کھت، سنت پر رکھ کر ان کی گوبیاں سی بنا ڈالیں یہ ایک ایسا علاج تھا جو فعل اعصاب کے مریض کے لیے اس کی مشتمل اور برہان زدہ طبیعت میں ایک رد عمل پیدا کر کے اسے سکون کی طرف راہ لگاتا تھا۔ زائدہ بالکل خاموشی مٹھی مہری ان گوبیوں کو دیکھ رہی تھی جو مینڈرک کے بچے اور کیلے سے رکب کی جا رہی تھیں۔ اس کے بچے پر مشکل چوگیا تھا کہ وہ اپنی آنکھوں کی شبہات پر یقینی کر کے کہ وہ سوچ رہی تھی کہ کیا یہ شخص جو آسیب انار نے آیا ہے خود ہی کوئی آسیب یا غیبی قوت نہیں ہے۔

نے بر اعزاز اور محبت امیرِ اعظم سے زادہ کو مخاطب کرتے ہوئے
کہا: "آپ مجھے معاف کریں۔ لیکن چونکہ آپ اس بڑے
گھرانے کی سب سے چھوٹی اور سب سے چھٹی ملکہ تھیں اس لیے
آپ کا محنت یاب ہونا ہی پڑے گا۔ آپ کی تنہا دینی ہی ہے
سب لوگوں کی خوشی و شادمانی منحصر ہے۔ میرا فرض ہے کہ میں
آپ کو اچھا کر دوں۔ میں بالکل مجبور ہوں اس لیے مجھے آپ سے
یہ کہنا ہو کہ ان گویوں میں سے ایک کو باجی مل جائیے اور پھر آٹھ
آٹھ ٹھنٹوں کے بعد ایک ایک گولی نکلتی رہے۔ میں آپ کے مرض
کا علاج ہے..... نہیں ہمیں آپ اس طرح سرنہ ہلا میں
انکار کی بالکل گنجائش نہیں ہے۔ آپ بہت اچھی لڑکی ہیں۔
بہت اچھی شہزادی ہیں۔ لیکن اس جلدی گولی کو کھل جائے۔"
مستدیم طریقہ علاج میں چھالے اور کٹے پیدا

کرنے والی دو ابھی مریض کو دی جاتی تھی۔ اس گندی گولی سے جس کے اندر مینڈک کا کچھ بید تھا، زاہد کی روح بجاوت کو رگڑا تھی۔ گویا وہ دوا اس کے دل میں اجتماعی چھانے پیدا کر دی تھی یا یوں کہیے کہ اس کے دل کے پچھلے سوپٹ پڑنے کے خراب تھے۔ اس پر ایک انتہائی رد عمل طاری ہو گیا تھا۔ اس کی نیم حوالی میں بیداری کی کسی حالت پیدا ہو رہی تھی اس کا داخلی توازن اب درست ہو گیا تھا۔ اس نے فوراً اس معاملہ کی سنگین کو

سوال و جواب

دوا بھی ضروری ہے

سوال۔ امریکی اور انگریزی رسالوں میں میری نظر سے ایلو چیٹیک طریقہ علاج کے حوالوں پر بڑی بڑی سخت تنقیدیں گزری ہیں۔ حالانکہ امریکا اور یورپ میں زیادہ تر یہی طریقہ علاج رائج ہے۔ بعض جگہ ہوسپتلیک بھی کسی حد تک مقبول ہے لیکن ایلو چیٹیک کے مقابلہ میں پھر بھی اس کی کوئی حیثیت نہیں ہے، محض ضمنی طریقہ علاج کے طور پر رائج ہے۔ لطیف یہ ہے کہ خود بڑے بڑے مسٹرز ڈاکٹروں نے ایلو چیٹیک کی عہدائیں و عیال کے طور پر چند مشہور ڈاکٹروں رائے درج ذیل کرتا ہوں۔ بعض تو مجتہد دوا دینے کے قابل ہی نہیں معلوم ہوتے اور دوا خواہی ہی ہو اسے زہر سے تعبیر کرتے ہیں چنانچہ ڈاکٹر ٹرال کہتا ہے:-

”جو چیز ہمارے جسم میں جا کر ہمارے جسم کا جزو بن جائے اسے غذا سمجھو اور جس میں یہ

خصوصیت نہ ہو وہ بلاشبہ زہر ہے۔

گویا جو کھانے کی چیز غذا کے قبیل سے

نہیں ہے وہ زہر ہے۔“

تمام قسم کی دوائیں خواہ وہ حیوانات سے بنائی جائیں یا نباتات سے وہ سب کی سب زہر ہیں میرے نزدیک دوا دنیا میں مرض کے اسباب میں اضافہ کرنے کے مراد ہے۔ یہ ایک بیماری کو دباتی ہے اور دوسری کو ابھارتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ خود دوا بھی بیماری کے اسباب میں سے ایک سبب ہے جو جب حال یہ ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک سبب دوسرے سبب کا علاج کرے اور ایک زہر جسم میں جا کر دوسرے زہر کو نکال دے۔ غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ دوا اسے کہ تو آپ بیماری کی کش مکش میں مضمر اضافہ کریں گے۔ اس کی طبیعت کو مزید کش مکش میں ڈالیں گے۔ اب تک وہ مرض سے لڑ رہی تھی۔ اس کے بعد اصل مرض کے ساتھ ساتھ اس دوا کے پیدا کردہ اثرات بھی اسی لڑنا پڑے گا میری سمجھ میں نہیں آتا کہ جب ایک مریض کو زہر دینے کا حکم ملے کی کتاب دیتی ہے اور نہ جدید فلسفہ تو پھر پھر ہم اس کام کو کیوں دہلج دیں جس سے انسانوں کی آبادی بڑھنے کے بجائے اور گھٹے۔

ایک دوسرا مشہور ڈاکٹر ایوانسز نامی لکھتا ہے:-

موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی سبہترین

شکل میں بھی غایت درجہ ناقابل طہینان اور غیر یقینی طریقہ علاج ہے۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہے اور نہ اس کی بن گسی مقبول فلسفہ پر معلوم ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر اوسلر لکھتا ہے:-

”دوائیں غیر یقینی، ناقابل طہینان اور ناقابل بھروسہ ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے مرکب کمپوٹ سے فائدے کے بجائے مریضوں کو نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔“

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈی رائے یہ کہ:-

میڈیکل سائنس سوئی سوئی اصطلاحات کا گورنر دھندہ ہے اور انسانوں پر جو بیماری دواؤں کا اثر مرتب ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ ہاں البتہ ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہے وہ یہ کہ جنگ، دباؤ اور تحفظ مل کر بھی اتنی جائیں نہیں دے مرتے جتنی فقط یہ تنہا لے مرتی ہے۔

ڈاکٹر کیر لکھتا ہے:-

”یہ پرانی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوتی ہے کہ مرض سے زیادہ دوا کی نقصان پہنچتا ہے۔ بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی کر دیتی ہے ایک طبیعت جو کچھ کر سکتا ہے وہ بس اسی حد تک ہے کہ بیماریوں کی علامات کو نوٹ کرتا رہے اور حسن تدبیر اور عقل سلیم سے کام لے کر مریض کو صحت کی طرف لائے اور یہ سمجھتا رہے کہ مرض کے مضر اثرات بیمار کے جسم میں رہنے نہ پائیں۔ لیکن اگر وہ اس سے کچھ زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور مریض کے دوائیں استعمال کرنے کے شوق میں اضافہ کرے گا تاکہ اپنا علوانداز سیدھا کرے

تو ماشہ و سخت نقصان پہنچائے گا۔
 " بہت سی مصنوعی سیاریاں ایک ڈاکٹر کے
 سی قسم کے لالچ کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں اور
 بلا خوف تردد یکساں سکتا ہے کہ مرض پرانا
 ہی دواؤں کے استعمال سے ہوتا ہے اس
 وجہ سے میں تو ہر مریض کو موجودہ دواؤں کے
 دو خط میں ہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک اکثر
 سے اسی طرح ختم کھائے جس طرح ایک
 خطرناک مہلک سے "۔
 پروفیسر ڈاکٹر نوک لکھتا ہے کہ:-

دو ڈاکٹر جسے دوائیں دینے کا بہت شوق
 ہو میرے بستر عیالات کے قریب بھی نہیں
 تہا چاہیے۔

بلوم امریکا ایک مشہور پیرامیڈیڈرٹی علاج کا امرا
 کہتا ہے کہ:-

قدرتی طور پر اپنی موت مرنا اس سے بدرجہا
 بہتر ہے کہ آپ زہریلی دواؤں کے اثرات
 سے مریں۔ اگر قدرتی طریقہ علاج آپ کو روہ
 صحت لانے میں کامیاب نہیں ہو رہا تو میں
 آپ یقین دلانا ہوں کہ وہ طریقہ علاج آپ
 کی صحت کو واپس نہیں لاسکتا، جو دوسرے
 علاج کرتا ہے۔ اس سے تو آپ کو نقصان
 ہی پہنچے گا۔ مہلک مرض سے اتنے آؤں نہیں
 مرتے جتنے دواؤں کے اثرات سے مرنے ہیں
 ڈاکٹر جین سن کووہ لکھتا ہے کہ:-

آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جارہی ہے یہ
 انسان کے لیے طاعون کا حکم جتنی ہے۔
 خوفی لڑائیوں میں اتنے انسانوں کا خون
 نہیں ہوا ہے جتنا اس طریقہ علاج نے
 انسانوں کی بستیوں کی بستی ختم کر دیں

ان کے علاوہ اور بھی بڑے بڑے ڈاکٹر ہیں جنہوں نے ایلو
 پیتھک طریقہ علاج کی مذمت کرنے کے لئے نفس دواہی کو سرے
 سے انسان کے لیے سخت مضر بتایا ہے۔ آپ اپنے رسالے
 میں دوائی طریقہ علاج کو نہیں بتاتے۔ بلکہ اس کے برعکس زیادہ
 زور اسی پر دیتے ہیں کہ صحیح طریق پر دوا سبھا جائے اور صبح و

متوازن غذا کھائی جائے۔ کیا آپ بھی دوائی طریقہ علاج
 کے بالکل قائل نہیں ہیں؟ میں چاہتا ہوں ہمدردی کی انگوٹھ
 اشاعت میں اس موضوع پر روشنی ڈالیے۔ ڈاکٹروں کی منہ
 مالاریوں کو تو پڑھ پڑھ کر وحشت ہوتی ہے کہ آخر تیسرا
 پڑ جائے کہ بعد آدمی ڈاکٹروں اور طبیعوں کے پاس نہ جا کر
 ٹوکی کرے؟ محمد عقیل لکھنو

جواب:- اصل میں ایلوپیتھک طریقہ علاج بے حسرت
 میدان ترقی میں قدم رکھا تو کچھ ایسے نظریات قائم کیے کہ جن کی
 صحت بڑی حد تک آج مشتبہ ہو کر رہ گئی ہے۔ یورپ اور
 امریکا میں ایسے ڈاکٹر بھی تھے اور اب بھی ہیں جو نہ اس وقت ان
 نظریات پر ایمان لائے تھے اور نہ اب ہی انہیں صحیح سمجھتے
 ہیں۔ ان حق پرستوں نے دیکھا کہ ان نظریات کو حقائق سمجھ
 کر دوا ساز کمپنیوں نے بڑی بڑی پیٹنٹ دوائیں ایجاد کیں
 بڑے بڑے زبردست انجکشن بنائے اور ان کو مقبول بنانے
 اور مجرب ثابت کرنے کے لیے باقاعدہ کتابیں لکھوائیں
 اور اس قدر زور و شور کے ساتھ ان کا پروپیگنڈہ کیا کہ اس

کے بعد کسی صاحب فن کی مجال نہ تھی جو ان کے خلاف
 زبان کھول سکتا۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ پروپیگنڈہ میں
 بڑی قوت ہوتی ہے۔ کھوٹے ہی عرصہ میں پورے یورپ، امریکا
 اور ان کے زمین پر پھیلنے والے ممالک تھے ان سب میں ان دواؤں
 کے لیے زمین تیار ہو گئی۔ نظریہ جراثیم سے بھی بڑا کام لیا گیا
 ہر مرض میں جو جراثیم پائے جاتے ہیں انہیں اس خاص مرض کا
 سبب بتایا۔ اس اصول کو بنیاد مان کر اب کیا تھا۔ بیسیوں

دوا میں نزلہ، زکام، کھانسی، سوزاک، آتشک، طاعون اور
 چھیک وغیرہ امراض کی مارکیٹ میں آگئیں جن کے بننے والوں
 نے دعوے کیا کہ یہ دوا میں ان امراض کے مخصوص جراثیم
 کو ہلاک کر کے مریض کو ان امراض سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے
 نجات بخش دیتی ہے۔ شروع شروع میں تو ان نظریات کے
 مخالف ڈاکٹر خاموش رہے اور ان دواؤں کے اثرات کو دیکھتے

رہے۔ جب تجربہ و مشاہدہ نے بتایا کہ ان دواؤں سے
 تو زیادہ سے زیادہ عارضی طور پر مرض دب جاتا ہے اور کچھ
 عرصے بعد مریض دیگر خوفناک امراض کا بھی شکار ہو جاتا ہے
 تو انہیں موقع مل گیا کہ یہ ان دواؤں کے خلاف لکھیں۔
 چنانچہ ان کی دوا دہشتی نے زور پکڑا اور اس قدر زور پکڑا کہ اب
 ان کے ہاں دوا کا نام زہر ہو گیا۔ اب دوا خواہ کسی ہی ہو کر

سے بہکا دیا۔ اس نے بتایا کہ وہ ایک گائے کا دودھ دہ رہی تھی۔ اس کے کھنوں سے یہ چھوٹ لگی ہے جیسے بے چارہ نہ تو ڈاکٹر تھا اور نہ ہی سائنس دان کہ وہ اصل صورت حال کو سمجھ جاتا۔ وہ بہک گیا۔ جیٹی کے واقعہ اور کسانوں اور گوالوں میں عام طور پر اس خیال کے برسوں سے عام ہونے کے لیے کہ جسے ایک بار کا ڈپکس ہو جائے اسے پھر کبھی عمر بھر چھپک نہ ہوگی، اس سے دل میں یہ خیال ڈال دیا کہ اگر مصنوعی طور پر کا ڈپکس پیدا کر دی جائے تو چھپک سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔ پتا چلا اس نے فوراً جرات کر کے ملک بھر میں اعلان کر دیا کہ جو شخص ایک مرتبہ چھپکے کو سیرم کا ٹیکہ لگوائے گا ہمیشہ ہمیشہ کے لیے چھپک کے حملہ سے محفوظ ہو جائے گا۔

اس کے بعد یہ مشاہدے میں آیا کہ جب کبھی کسی شہریا قصبہ میں چھپک نے وہابی شکل اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے ٹیکے لگ چکے تھے جب جینز کے شاگردوں نے اس کا یہ اثر دیکھا تو فیصلہ کیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چھپک کا ٹیکہ لگوانا چاہیے جب کہیں وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو گا۔ لیکن اس پر بھی صورت حال نہیں بدلی تو پھر یہ طے ہوا کہ ہر سات سال میں ٹیکہ لگوا دیا جائے اس کے بعد پھر تین سال پر آگئے اور اب تو یہ ہے کہ چھپک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکہ لگوانا ضروری ہے لیکن ان تمام احتیاطی تدابیر کے بعد بھی آج ہم دم بدم رہے ہیں کہ چھپک کی وبا اب بھی اسی طرح چھوٹ نکلتی ہے اور اگر کہیں اس کا زور کم ہے یا جلد قالی میں آجاتی ہے تو اس کا اصل سبب ٹیکہ نہیں ہے بلکہ صناعی سفرائی ہے جو متحمل ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں پیدا ہوتی جا رہی ہے۔

یہ تو میں نے ایک نظریہ کا ذکر کیا ہے ایسے ہی بہت سے نظریے لوگوں نے پیش کیے جو اب قطعی غلط ثابت ہو چکے ہیں خود میڈیکل پریکٹیشنر تک انجیکشنوں کے حتیٰ علاج ہونے کے قائل نہیں رہے۔ مگر بے چارے کیا کریں۔ اگر صاف صاف بتا دیں تو کہاں کہاں سے۔ اس لیے اپنے پیٹ کے غلط توہمات کو کم کرنے کے بجائے اور بڑھنے ہی دیتے ہیں۔

آج کل ایلوپیتھک طریقہ علاج میں سیرم اینٹی ٹوکسن اور ویکسین کا بڑا زور ہے۔ تقریباً تمام میڈیکل تحقیقات ہی بچ پر جاری ہیں۔ ہر راہ میڈیکل رسلے اور اخبارات کسی نہ کسی

ذہر سے کم نہیں سمجھیں گے۔ یہ گویا دوسری انتہائی جس پر یہ طبقہ پہنچ گیا۔ ورنہ ہمدرد دو کو کسی طرح بھی کو سنا صحیح نہیں۔ یہ تو آپ کا غلط طریقہ استعمال ہے جو قابل ملامت ہے نہ کہ دوا۔

مثال کے طور پر چھپک کے ٹیکے کو لیتا ہوں اس میں مصنوعی طریق پر ایک تن درست آدمی کے جسم میں پیپ داخل کر کے چھپک پیدا کی جاتی ہے۔ وہ پیپ گائے کے بچھڑے پر چھپک پیدا کر کے اس کے زخم سے حاصل کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ علاج اس مفروضہ پر قائم کیا گیا ہے کہ وہ شخص جسے ایک مرتبہ چھپک ہو جائے دوبارہ نہیں ہوتی۔ اس نظریہ پر چھپک سے محفوظ رکھنے کے لیے بچوں میں چھپک زدہ بچھڑے کے زخم سے پیپ لے کر ایک تن درست بچے کے جسم میں داخل کر دی جاتی ہے تاکہ اسے ہلکی سی چھپک نکل آئے۔ اس طرح جب اسے چھپک ہو جائے گی تو پھر وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے گا۔

ڈاکٹر ڈی۔ دی بیکا کہتا ہے کہ چھپک والا ٹیکہ اصل میں جینز سے نہیں دریافت کیا تھا۔ اس نے تو فقط اتنا کیا کہ پرانے توہمات اور قصے کہانیوں میں سے کچھ شے نکال کر اسے ذرا طریقے سے پیش کر دیا۔ اس وقت پارلیمنٹ کے ممبروں میں اس کے کچھ دوست بھی تھے۔ انھوں نے سفارش کر کر کے انگریزی حکومت سے اس کو ۱۵ ہزار ڈالر یعنی ۳۰ ہزار پاؤنڈ دلوائے۔ وہ حضرت نو حکومت سے رقم لے کر ریٹائر ہو گئے۔ اب متعلقہ پارٹیوں نے اس غلط اصول کو اخبارات کے ذریعہ خوب اچھا لاد غلط سلط اعداد و شمار سے ناواقف پبلک کو خوب بہکایا۔ اصل میں یہ خیال کہ جسے ایک ایک مرتبہ کا ڈپکس دیکھڑے والی چھپک ہو جائے گی اسے پھر چھپک نہیں ہوگی، گلا سسٹر شارکے گوالوں اور دودھ والوں پر جینز کے عالم وجود میں آنے سے پہلے پھیلا ہوا تھا اور جینز کی اس دریافت کے اعلان سے ۲۰ سال قبل جیٹی نامی ایک بوڑھے کسان نے اپنی پورے خاندان میں مصنوعی کا ڈپکس پیدا کی تاکہ وہ سب آئندہ کے لیے چھپک سے محفوظ ہو جائیں۔ اب جینز کی دریافت کا حال بھی ذرا سن لیجیے۔ ان حضرت نے کہیں تختہ نامی ایک گوالن کے ہاتھوں اور جسم کے دوسرے حصوں پر کچھ ایسے دانے نکلے ہوئے دیکھے جو چھپک سے بہت مشابہ تھے اسے فی الواقع آتشک کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا انھوں نے جو اس لڑکی سے پوچھا کہ یہ تیرے کیا ہوا تو وہ ڈری کہیں یہ ان گرمی کے دانوں کے اصل سبب کو نہ پالے جو اس کے جسم پر محض غلط کاری کے نتیجے میں نکل آئے۔ اس نے انھیں نہایت ہوشیاری

نئے سرمہ اور مٹی لوگن کی ایجاد کا اعلان کرتے ہیں جن کے متعلق بہ چوڑے کیا جانا ہے کردہ فلاں فلاں سیاری سے انسان کو صحت یاب کر دیتے ہیں یا ہمیشہ کے لیے محفوظ کر دیتے ہیں میں یہ سوچتا ہوں کہ اگر یہ ایک تحقیقات ان ہی خطوط پر مبنی رہی اور ہر ماہ ماہ سال ان سرموں کے ایجاد ہونے کا یہی حال رہا اور جس طرح بچیک کے نیکہ سے متاثر ہو کر حکومت نے اس کو قوت و قنا لازمی قرار دیا ہے اسی طرح کسی دوسرے ذہریلے مادے کے انسانی جسم میں لازم داخل کر کے کے لیے قانون بن گیا تو کیا نتیجہ ہوگا۔ اس سے پہلے کہ ایک سن بلورج کو پہنچے گا اس غریب کے خون میں کیا کچھ داخل کر دیا جائے گا۔ بچیک، ہائڈرو فوسیا، ٹشاس، گردن توڑ بخار، تپ خرد، زرد بخار، مرث بخار، ہیریا خناق، مونیہ، تپ دق، طاعون، ہستہ اور خدا جانے کس کس بیماری کے جراثیم کا سرمہ اور دیکھیں اس کے خون میں پہنچ چکے گا اگر یہی بل و ہوا ہے تو ملک بھر میں تباہی کوئی منتفی ایسا ہی جس کا خون سینکڑوں قسم کے نہایت گندے براہیم کا کسچر نہ بن جائے اور جوان ہونے سے پہلے ہی جس کے جسم میں ڈنسلز، زائدہ دودھ اور چند اور جسم کے دیگر حصے حکمہ صحت کی طرف سے زبردستی نہ نکلوا دیے جائیں۔

میں قدرتی طریقہ علاج کو جسے انگریزی میں نیچر و میڈیسی کہتے ہیں اس قدر مہم گیر نہیں سمجھتا ہوں کہ ہر مرض مجرداسی کے بل پر علاج پذیر ہو جائے جس کو طب قدیم کے ساتھ ساتھ قدرتی طریقہ علاج سے مدد لینے کا قائل ہوں۔ اعلیٰ مریض کو زیادہ عرصہ، واؤں میں رکھنے کا میں برگز قائل نہیں ہوں کہ اس سے فائدہ کیے بجائے نقصان کے زیادہ امکانات ہیں۔ اور رسالے میں جو قدرتی طریق پر رہنے تھے اور صحیح غذا کھانے پر زور دیتے تھے اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اگر ہم بیمار ہو جائیں تب بھی دو اکو ہاتھ نہ لگائیں۔ سیری کو شش و اس طرف متوجہ کرنے سے یہ ہوتی ہے کہ لوگ صحیح طریق پر زندگی بسر کریں گے تو ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کمتر ہونے یا میں گے

سوال :- میرا چار ماہ کا بچہ بظاہر ٹھیک ہے اور سوتا بھی خوب لیکن اس کا وزن مجھے کچھ معلوم ہوتا ہے۔ ہر سہفتہ دو تین اونس سے زیادہ اس کا وزن نہیں بڑھتا۔ میں اسے اپنا ہی دودھ پلا رہی ہوں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے لیکن

بعض میرے مریضوں نے مشورہ دیا ہے کہ میں اس دودھ چھڑا دوں حالانکہ بچے کے پینے کے لیے دودھ کافی ٹھکنا ہے، آپ کا اس سلسلہ میں کیا مشورہ ہے۔ خواہ آپ ایسے جواب دیجیے یا جھوٹ صحت کی آئندہ اشاعت میں۔ آپ کا جواب میرے لیے باعث طمانیت ہو گا۔ (ایک خاتون از بریلی)

جواب :- یہ معلوم کر کے مجھے طمانین ہوا کہ آپ خود بچے کو دودھ پلا رہی ہیں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے اس عمر میں بچے کے دودھ چھڑانے کے معنی اس کو جان بوجھ کر ہلاکت میں ڈالنے کے ہیں۔ آپ کے مریضوں نے یہ مشورہ کچھ سچ سمجھ کر نہیں دیا ہے۔

میرے خیال میں بچے کا وزن بڑھانے کے سلسلے میں آپ تین چیزیں کر سکتی ہیں۔ اول یہ کہ صبح دس بجے جب آپ بچے کو اپنا دودھ پلا چکیں تو تھوڑا سا گائے کا دودھ پانی ملا ہو اسی پلائیں۔ اسی طرح دو بجے بھی پلائیں اور شام کو بجے بھی اسی کی تکرار کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے دیکھیں کہ فائدے کے بجائے نقصان ہو رہا ہے تو فوراً چھوڑ دیں کہ یہ طریقہ بعض اتنے چھوٹے بچوں کو موافق نہیں آتا۔

دوم یہ کہ آپ اپنے دودھ کی مقدار کو بڑھائیے بھی اور اس کی کو اسٹیٹ کی بوتل میں بنائیے۔ یہ اس طرح کیجیے کہ بغیر چھتے آنے کی روٹی کھائیے۔ کریم، دودھ، مکھن اور شہد کا تھیل زیادہ کیجیے۔ روزانہ نہائیے۔ اس طرح کہ ایک ٹوٹا نیم گرم پانی کا اپنے جسم پر ڈالیے اور اس کے فوراً بعد ایک ٹوٹا ٹھنڈے پانی کا ڈالیے۔ یہ آپ کی عام تن درستی کے لیے مفید ہو گا اور اعصاب کو بھی اس سے قوت پہنچے گی۔ ہو سکے تو دوپہر کا کھانا کھا کر تھوڑی دیر آرام کر لیا کیجیے۔ دودھ پلانے کے وقت میں ایک گلاس پانی کا ضرور پی لیا کریں۔

سوم یہ کہ بچے کو صبح ۱۰ بجے سے دو بجے کے درمیان وقفہ میں سکتے کا اس یا ترکاریوں کا پانی ملا ہو اس پلائیے اس سے آپ دیکھیں گی کہ آپ کا بچہ بہت جلد جسمانی ترقی میں آئے گا اور اس کا وزن بھی بڑھ جائے گا۔ یہ خیال رہے کہ دو سال سے پہلے بلا معقول سبب بچے کا دودھ بڑھ کر نہیں چھڑانا چاہیے۔ اس لیے کہ اس کے دودھ کا قائل مقام سائنس کچھ تک تیار نہیں کر سکی۔

کیا مریض کھانا چھوڑیں؟

کہ آیا میں شادی کے قابل ہوں یا نہیں۔ کیا ایسی کوئی صورت ہے کہ شادی کے بعد میرا وزن بڑھ جائے اور میرے جسم پر گوشت بھی چڑھنے لگے۔ گزشتہ ۵ سال سے میرا ہی وزن ہے کیا آپ کچھ غذائیں اور دواؤں شیشیں ایسی بتائیں گے جن کے کرنے سے میرا وزن اور وزن بڑھ جائے۔

ڈی۔ اے۔ رؤف، بنگلور۔

(خریداری نمبر ۱۹۸۹۹)

جواب :- محض دبا ہونے یا وزن کم ہونے سے تو آدمی کو اس سوچ میں نہیں چڑھانا چاہیے کہ وہ شادی کرے یا نہ کرے بعض لوگوں کے جسم کی انجمیت یا ساخت ہی ایسی ہوتی ہے کہ وہ محنت مند ہونے کے باوجود دھیلے پتلے ہی رہتے ہیں محض اتنی معلومات پر جو آپ نے اس استفسار میں فراہم کی ہیں میں کوئی حتمی نکتہ نہیں کہہ سکتا۔ اگر کوئی اندازہ لگ کر دیکھ لائق نہ ہو تو میں نہیں سمجھتا کہ آپ شادی کرنے میں کیوں تامل کریں۔

ہاں بعض لوگوں پر شادی کے بعد گوشت چڑھ جاتا ہے اور جسم و دماغ دونوں کی دلی ہوئی صلاحیتیں بروئے کار آتی ہیں لیکن یہ ان ہی لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جن میں کوئی جسمانی خرابی نہیں ہوتی۔

آپ کو اپنی غذا میں باوام کشمش، انجیر و کھجوروں کے استعمال کے ساتھ دودھ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ دواؤں سے آپ ہمدرد و محنت میں دیکھ لیجیے۔ جنہیں آپ باسانی کر سکتے ہیں ۵-۴ درزشیں روزانہ کر لیں گیجیے۔ روزانہ ۲ میل پورا خوری بھی آپ کے لیے مفید ہے گی۔ خالص شہد اگر مل جائے تو دودھ کے ساتھ اس کا استعمال بھی غایت درجہ مفید رہے گا۔

بچوں میں اگر خداوند قدرت دے تو انکو رسیب و سنگترہ آپ کے لیے بہت مفید رہیں گے۔ اس غذا کے استعمال سے آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا اور جسم پر گوشت بھی چسٹہ رہے گا اور دودھ کا استعمال آپ کے لیے صبح کے وقت زیادہ مناسب رہے گا اور خشک میوے اور پھل قیسرے پیر یا پھر باوام و کشمش آپ سوتے وقت کھالیں اس غذا سے آپ کو قبض بھی نہ ہو گا۔ دھنم بھی صبح بہت ہے گا۔

۲۹ سال کی عمر کو پیچھے کے بعد قدر نہیں بڑھا کر ۱۸ اور نہ کوئی ورزش ایسی اب تک کسی نے نکالی جو نہ کوڑھانے والی ہو۔ اس سلسلہ میں تو آپ صبر ہی سے کام لیجیے اور خدا کا شکر بجالائیے کہ اگر کہیں اس سے بھی زیادہ بہت قدر ہوتے تو آپ

سوال :- میں ایک سوال ایڈیٹر ہمدرد و محنت سے کرنا چاہتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ کیا مرحیوں واقعی طور پر اس قدر نقصان رسامیں کہ انھیں انسانی غذا میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یوروپ لوگ تو انھیں کھاتے نہیں اور وہ ہماری نسبت ہونے لگی ہیں۔ یہی دلیل میرے ایک دوست مرحیوں استعمال کرنے کے خلاف دیتے ہیں اور مجھے خاموش کر دیتے ہیں۔ آپ اس معاملہ میں اپنے علم و تجربہ سے ہماری رہنمائی کیجیے۔

عبدالحجاز، قاضی

جواب :- مرحیوں کو مطلقاً نقصان دہ سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ مرحیوں کو اب دوا میں مرحیوں کا استعمال کسی طرح نقصان دہ نہیں بلکہ کچھ مفید ہی ثابت ہوتا ہے۔ البتہ مرحیوں کا کثرت سے استعمال کرنا بلاشبہ نقصان دہ ہے۔ اگر یہ عادت پڑ چکی ہے تو اس کا ترک کرنا ہی چاہیے۔

آپ کے دوست کا یہ استدلال بہت ہی عجیب و غریب ہے کہ یوروپ میں چوں کہ مرحیوں نہیں کھاتے اس لیے ہماری نسبت دہ زیادہ تندرست رہتے ہیں۔ عام طور پر مرحیوں چوں کہ یوروپ میں سوائے ہنگری کے اور کہیں پائی نہیں جاتیں۔ لہذا وہاں کے باشندے ان کا استعمال بھی نہیں کرتے۔ نقصان رساں ہونے کی تو یہ بات ہو کہ ابھی حال ہی کی تحقیقات کی رو سے ہری مرحی غذا کی اہمیت سے نمائش سے بھی زیادہ بڑھ گئی۔ دریافت ہوا کہ ہری مرحی میں جراثیم ج کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چنانچہ ہنگری میں اور یوروپ کے دوسرے ممالک میں ہری مرحی سلا میں شامل ہو کر زینت و ترغواں بننے لگی ہے۔ رہا لال مرحی کے متعلق تو اگر بھی میل دھندل ہے تو کچھ عجیب نہیں کہ کل اس میں کسی دوسرے نہایت قیمتی غذائی جز کی موجودگی کا پتہ چل جائے اور وہ یوروپ جو آج تک اس سے سخت نفرت کرتا ہے اس کا گردیدہ ہو جائے۔

اصل میں اپنے ہاں کی چیزوں کو محض اس وجہ سے برا سمجھنا کہ یوروپ والوں میں ان کا رواج نہیں غلامانہ ذہنیت کا نتیجہ ہے اور کچھ نہیں۔ رہا یوروپ والوں کی تندرستی کا معاملہ تو اس کے اور دوسرے اسباب ہیں نہ کہ مرحیوں کا عدم استعمال۔

کیا میں شادی کر لیں؟

سوال :- میری عمر ۲۹ سال کی ہے۔ ۵۰ فٹ لمبا قد ہے اور ۱۰۶ پونڈ وزن ہے میں آپ سے دریافت کرنا چاہتا ہوں

ایسے لوگوں کی اس کی مشق کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں جو ہر حقیقت سے تن درست ہیں۔

(۲) بیربھوئی مٹھوی باہ ہے۔ عام طور پر طلاؤں میں ڈالی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک دو اور بھی نامدے ہیں، مثلاً اس کے بیروں کو علیحدہ کر کے فقط اس کے دھڑ کو خشک ہو جانے کے بعد پان میں رکھ کر تھوڑے عرصے میں مٹھا، دھبہ مفصل کے مریضوں کو کھلاتے ہیں اس امر میں یہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اسے چھپک میں بھی دیتے ہیں اور ایسے مریض کو دیتے ہیں جس کی چھپک کے نکلنے اور دانوں کے باہر آنے میں دیر لگ گئی ہو اس وقت اس کو پان میں نہیں کھلاتے بلکہ یہ کرتے ہیں کہ ۳-۴ ماشے چادروں میں ۸-۱۰ بیربھوئیاں کسی شیشی میں بند کر دیتے ہیں جب وہ خشک ہو جاتی ہیں اور چاول رنگین ہو جاتے ہیں تو ان چادروں کو پکا کر مریض کو کھلاتے ہیں اس سے چھپک پوری طرح باہر نکل آتی ہے اور مرض اپنا کورس مریض میں بغیر کسی مزید الجھن پیدا کیے پورا کر دیتا ہے۔

دکن کی عورتیں طلاوت کے بعد اسے پان میں کھاتی ہیں تاکہ ان میں قوت آجائے اور ان کا رنگ نکھر جائے۔

بقیہ مضمون جادو کی گولیاں ص ۳۳

تھا تو بڑا ہی شریر آسیب مگر عمل کی طاقت بھی اتنی کوئی چیز ہے بے چارے نے ہتھیار ڈال دیا۔

بڑی بیکم صاحبہ اور تمام گھر والوں کی خوشی کا ایک کیا کہنا تھا۔ چھوٹی بھوکی صحت یابی کے شادیانے بجنے لگے۔ ملا کر مین پر انعام و اکرام کی خاصی بارش ہوئی اور جب وہ بوڑھی اور اس میں بند آسیب کا بار اپنی اغل میں دبا کر لے چلے تو زابڑ کی موجودگی میں پھر یہ ہدایت کر دی کہ جادو کی گولیوں کو غصا رکھ لیا جائے۔ وقت پر کام آئی گی۔ مگر اب بھلا زادہ پر اس کا کہاں آسکتا تھا۔ اس کو ہتھیار سے نجات مل گئی اور اس مرض کا دورہ پھر بھی نہ چلا۔

نوٹ:- خطا و کوتاہی دواخانہ کے کسی شعبے سے متعلق ہو آپ کو خبر دیداری نمبر ضرور لکھنا چاہیے۔

”مینجر“

ایک دیہاتی ورزش

سوال:- ایک دیہاتی ورزش تحریر کیا جوں۔ امید ہے آپ اسے ستیوں فرمائیں گے۔ یہ ورزش مشکل تو سزاوار ہے لیکن ثابت درجہ مفید ثابت ہوئی ہے اور بڑھتی بڑھتی کو از حد طاقت و بردباری ہے دماغ پر بھی اس کا کافی اثر پڑتا ہے۔ دل و گردن کے لیے بھی مفید ہے۔

سب سے پہلے سیدھے کھڑے ہو جاؤ پھر پیچھے کی طرف تھک کر مٹھاں تک کہ آپ ہاتھوں سے گھٹنوں کے پچھلے حصہ کو چھو لیں اس حصہ کو پھر آپ ہاتھوں سے مضبوطی کر لیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کے اس حصہ کو آپ چھو دیں۔ اور ہاتھوں کو مریض کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کتاب کی پتھریاں زمین پر تک جائیں۔ اس وقت آپ کا جسم ایک تہ کسار کی شکل اختیار کرے گا۔ ایک یا دو منٹ تک اس حالت میں رہنے کے بعد پیٹھ ایتا بایاں ہاتھ زمین سے اٹھائیں اور سب دراز و جب دراز ۵ یا ۱۰ منٹ رہے و پھر دایاں ہاتھ آستہ آستہ اٹھاؤ اور ساٹھ ہی اپنے پورے جسم کو سمیٹ کر آستہ آستہ پھر اسی شکل میں لے آؤ۔ اس ورزش کو روزانہ ۳-۴ مرتبہ کر لینا کافی ہے۔

بیربھوئی ۱-

۱- ایک چھوٹا سا تھیلہ یہ دن کا کھڑا سہا ہے جسے بیربھوئی کہتے ہیں۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور یہ رسات کر موٹھوں سے سے چھکوں میں بایا جاتا ہے میں بہت ممنون ہوں کا اثر یہ اپنے سے سے رسات اس کیڑا کی دوا کی افادیت پر کچھ روشنی ڈالیں گے۔ کہتے ہیں کہ کیم تھ اسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔

خبردار نمبر ۱۳۹۹

جواب:- ۱- یہ ورزش بلا سبب ریزہ ریزہ کی بڑھتی مفید ہے۔ لیکن اسے ہر شخص کو نہیں کرنا چاہیے۔ اور اس کی عادت بھی رفتہ رفتہ ڈالنی چاہیے میرے نزدیک فریب عادت کے لیے ایک ماہ کی مدت سے کم میں اس کے کرے کی عادت ڈالنا مضر ہوگا۔ اس کے علاوہ کروزا عصاب کے لوگوں کو تو ایسی سخت ورزش کو ہاتھ بھی نہیں لگانا چاہیے۔ ہاں البتہ



لیکن ماریجات اور قرص سحر کے اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

بہرہ فیض سل و دق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں سے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم صادر ہوا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے بمدر دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بیکہ دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں بمدر دواخانہ نے دق اور سل کی دو تجربہ دواؤں ماریجات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکورہ کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

عائہ الحیات بمدر دواخانہ کی وہ نایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف بمدر دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچنے سے دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہونی طاقت واپس آئے۔ چنانچہ ماریجات تو مریض کو دور کر لے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہو چکے ہیں

ماریجات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش یہ ہے وقت بندہ بہرہ مند بننے کے لیے زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیرہ دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی دس سحر فی لکھ دوائے اور ماریجات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دوا نہ ایک لکھ روپے دی جا رہی ہے۔

یہ خاتون کبھی نہیں :-

مینجر صاحب بمدر دواخانہ
”میں زندگی سے بے ہوش ہو چکی تھی آپ کی دوا
مجھے بچا دیا معلوم نہیں اس میں کیا دوا تھی
سنبھلتی ہی چلی گئی بخار ختم ہوا کم زوری میں
کئی ہفتے بدوی سہل کم ہو گئی۔ دوا کے
استعمال کے بعد میں سے لطف کا معائنہ کرانا تو
دق اور سل کے جراثیم کو ماریجات دے“

بمدر دواخانہ، دہلی



ہمدرد منجن

ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے

استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میل اپن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے

دانتوں کیلے مفید خون اور سپ پے کتابی دارلہ اور دانت

کیلے کسیر ہو۔



صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خنسا، دہلی





یہ سب سے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں بہ
ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکڑیوں کو

خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
وہ تھا کہ وہ معدہ کو صاف کرتی تھیں

یہ غذا بھر ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
میں اپنے رنگ کو بچانے کے لیے درجن درجن دے کے لیے ہمدرد
مانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے اختیار کر رکھا ہے
بے وہ خوب صورت اور تندرست دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس جسٹرو

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو دی مواد سے پاک صاف
صاف ہے۔ ہر مضمی اور دماغی قبض کو رخ کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت بخشتا ہے خون صالح پیدا کر کے چیرے کو خوش رنگ بناتا ہے
تندرستی۔ فی شیشی نصف آٹھ آٹھ
پر چہ ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں، دہلی

ہر عقلمند ماں بچ کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، ہر مضمی، دستوں
کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی نمک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزاء ڈالے

گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت ۸۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



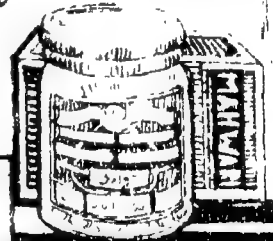


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایک بار منج کی تکلیف کھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ بمرد دواخانہ کی تیار کردہ ماہواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تندرست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ اب کم کب ہونے ہیں

ماہواری

جینس کی نیا پیس کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بندش کے پے پے
حہ مفید ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکلیف اور شکایتیں
جبرت انگریز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دان بدن ہونے
ہوتی چلی جاتی ہے قیمت: فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



بمرد دواخانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سل اور ذی کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مسالا ہو جائیں تو فوراً
اس کا علاج کیجئے کیوں کہ دنیا کے عام ڈاکٹر دن اور رات کی دوائی دے کر کھانسی
اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور ذی کی جگہ سے سل اور ذی سے بھرنا کہ
معن سے بچنے کے لیے :-

SAURI



صدوری

استعمال کیجئے معمولی کھانسی، پھیپھڑوں کی کمزوری کا دورہ کی گیارہ صدوری سہ دن اور سل
کے مریضوں کی حالت بدل دی جو ذی اور سل میں ہو کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے
ان کو تقویت بخانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمرد دواخانہ کی 'صدوری' دیا میں بہترین دوا لگی جاسکتی ہے بشمار تجربات
کے بعد یہ دوا تیار ہو سکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی
ہو۔ 'صدوری' لکیر ہے۔

قیمت: فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

بمرد دواخانہ، دہلی

خون بھی نرسخت ہوتا ہے!

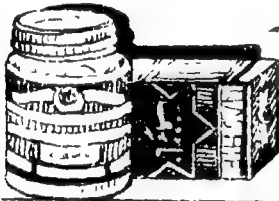
اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

• نیا کی مراد بیماریوں کا واحد اور ترمیمت علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زرخیز و تازہ خون بہا دیا جائے تاکہ خون کی



الی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے جیسا کہ یورپ وادہ میں مدت
ماہوں کا دن ہماروں اور کمزوروں کے جسم میں بیکاری سے کھترہ سنگڑوں خطہ پاک بیماروں کا علاج
جاریا ہے۔ ایسے سندسناہوں کو پکا پکی سے ایسے جسم میں خون بہا دے کی ہر دوسرے نہیں کہیں
رہا دو امانہ ملے مشربیت الکسیر خاص کے نام سے ایک اساجوس واقعہ کما می مرکب
میں میں کر دیا ہے جو طبع سے اثر ہے، خون بن جاتا ہے، جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے، معدہ
جگر میں زندگی پیدا ہو جاتی ہے، معدہ اور جگر کی تمار شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب
دائروں لگتا ہے، ترمیمت الکسیر خاص میں رو کر کے اور صحت مدد دینا ہے۔
• قیامت کی شبیہ ایک رو بہ آئندہ

ہمدرد و احسان لال کنواں دہلی



اتری ہوئی صورت اور عورتوں کا زرد رخسار

اس چیز کی تیاراب دیتے ہیں کہ وہ سیلان الرحمہ کے مصل میں مہملہ ہیں
یہ مصلوں مصل نہیں ہے، اس کے نتائج بے حد خطہ پاک ہیں اس مصل کا
تجربہ علاج یہ ہے کہ عورتوں کو ناشفت استعمال کرائی جائے۔

ناشف جبرط

ناشف

سے ہزاروں زرد عورتوں کو مرث و سفید نادہا ہے ورنہ عورتوں کو سنی
زندگی دے دی ہے جس کو بہ مصل کمن کی طرح نہ بنی مدد کھائے چلا
رہا تھا۔ سیلان الرحمہ کے بے ہارے اس کی یہ خاص دوا ہے۔ کتہ حالات میں

صرف دو تین خوراکیں

سیلان وطوبت کو بند کر دیتی ہیں اور میں پچیس روز کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے، جسم میں نئی زندگی
تازہ اور سیلہ پیدا ہو جاتی ہے۔ قیامت کی شبیہ میں خوراک نہیں رہا۔

ہر چہ نگاہت کے عہد

ہمدرد و احسان لال کنواں دہلی

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

نوجوان عورتوں کی رحم کی خرابی :-
 بہت سی نوجوان عورتیں جن میں برسات دی سے قبل ہی مر جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوجہ معلوم نہ ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی تک زندہ رہ سکتی ہے۔ اس عورت کو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور جوانی برباد کر چکی ہوں۔ نوجوان عورتوں کی رحم کے ذریعہ بچہ سے جوان بن جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کی لکیری دوا عورتوں کی بکلی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر نرخی اور شادی پیدا ہو جاتی ہے۔ لڑکیاں تھک توں کے بنے اکسیر ہے۔ سیلان الرحم الیکو یا یا سیلان غدوی کے سب سے عمدہ ہے۔ اندرونی حصہ کے زخم کو بہت کچھ دیکھنے سے دور کر دیتی ہے۔ رحم اور اس کے مسئلہ عصا متلاصبہ رحم اور بطنوں کو توت پہنچاتی ہے۔ نام باجوا کی دوا جہاں اس کے استعمال سے تاؤ ہو جاتی ہیں۔ رجون کم یا زیادہ آنا ہو تو اسے تھیک کر دیتی ہے۔ اختناق الرحم (بسترانی) میں جس عورت کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عورتوں کے دلہا جواب دینے پر جبہ رگب استعمال ہمراہ سے



فیلٹ نی تیزی دور دیے آتھ تے

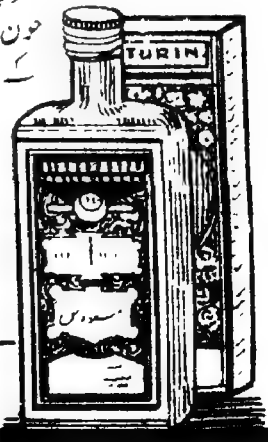


رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

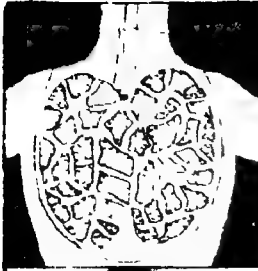
اس غارتوں کے زخم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پیچور تشخیص کیا تھا۔ یہ س تکلیف جب سے ہو سکتی تھی۔ کھانسی تھی۔ لیکن مسطورین کے استعمال سے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ عبرت پسند لے ابھی ہو گئی۔ مسطورین ایام کی بے قاعدگی مان کا درد کے ساتھ آنا۔ خون کی کمی باز باقی۔ اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

مسطورین

عورتوں کی تکلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔

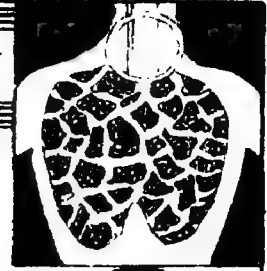


ہمدرد دواخانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ بند علاج

دہم تک جاتا رہا سعالین



سعالین
- صرف گلے کو صاف کرتی
- بلکہ سوائی نالیوں سے طغیر
- کو صاف کر کے حقیقی سکون
- بخشتی ہے

ایک سائنسی فکٹ اور براہ راست سینے اور گلے پر تیرہ کی طرح اثر کرتی ہے
معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا دہم، مونیا اور ذات الجنب
میں بھی اکیسہ ثابت ہوئی ہر کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی

سموں دواؤں کا
- اثر صرف گلے تک ہی رہتا ہے
- اور سوائی نالیوں کی صفائی بالکل
- نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون
- ہو جاتا ہے

جو بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھینچنے والوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہو
بیشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی تو اور ان لوگوں کے لیے اکیسہ ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین، عورت اور بچے سب کے لیے نیکساں مفید ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے



نزلی



طاقتور دماغ کا مالک دولت صحت اور دولت کا جی۔ ملک ہوتا ہے طاقتور دماغ کو
سامنے فولاد موم اور دشمن زیر ہوجاتے ہیں نزلہ قتل اور دقت ہونے کو سفید کر دیتا ہے
دانتوں، آنکھوں اور دماغ کو سخت نقصان پہنچا دیتا ہے جہاں تک کہ پ دق بھی نہ رہے

نزلی، جیستری

سے پیدا ہوا جاتی ہے

کے دو خواص ہیں۔ نزلے کا قلع قمع کرنا اور ساتھ ساتھ دماغ کو طاقت پہنچانا۔ نیا یا کبھی ہی پڑا سے
پرانا نزلہ زکام مو "نزلی" کے سامنے ٹھیر نہیں سکتا۔ ضعف اعصاب کو بھی حد درجہ مفید ہے۔

طلباء، مصنفین، ایڈیٹر صاحبان، ناشران، وزج صاحبان، دکاندار، اور دماغی کام کرنے والوں کے
لیے نہایت مقوی دماغ، دماغ نزلہ، نوثر اور مجرب الجرب بخند ہے۔

فیلمت: فی شیشی ہاتھ تو لے دو، خوراکیں، ایک روپہ چار آنے۔ آج ہی منگائیے
پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ہمراہ ہے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ



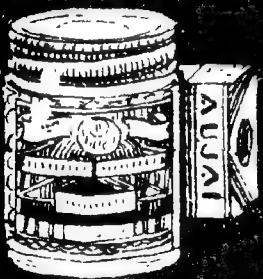
دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں
ہے تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سے دماغ بنانے کے



سے تار دو اخانہ کی لاجواب دوا۔
مفرد مشکلیں استعمال کیجیے مفرد مشکلیں جسم
میں ہی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و آدیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے
دماغی دے کی صلاحیت پیدا کر کے دماغ میں پینچے ہی دماغ اور تمام
مصابیر اثراتی ہو اور ان خون کو درست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے
تمام دماغ کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے کمزوروں کے
یہ اور دماغی دے کر کے والوں کے لیے لاجواب د

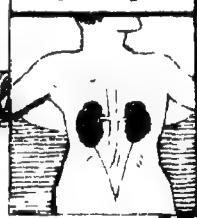
بمدر دواخانہ دہلی

نیت فی شیشی بارہ خوراک ایک پیہ آٹھ آنے



جورول کا درد

لوک سدا تس بہت گروہ
ہی نکال سکے ہیں۔



جورول کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ خون میں

نہ ہونے یا دونوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہوجانے سے پیدا ہوتی ہے گھٹیا اور نفوس بھی اسی وجہ سے
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ جیت ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے
ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے۔
ہم پورے طبیبان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جورول کا درد گھٹیا اور نفوس اور خون میں یورک
ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے اوجاسی "بک جینرین" دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاسی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض
بڑھنے نہ پائے۔ فیلمت :- ایک شیشی صرف ایک پیہ آٹھ آنے۔

بمدر دواخانہ لال کنواں، دہلی



حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصلوٰہ سالہ

ہمدرد صحت

مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی

جلد

فہرست مضامین، جون سنہ ۱۹۴۶ء

صفحہ

۲ حکیم اقبال حسین ایم۔ اے

۱۵

ادارہ

۱۸

ڈاکٹر مہر و ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

۲۰

حکیم محمد احسن، سہوانی

۲۴

بالفورڈ اسٹیلے

۲۷

ادارہ

۲۹

میری نارمن ڈن

۳۱

ادارہ

۳۳

کوثر صاحب، چاندپوری

۳۷

ایڈیٹر

۱۔ زائدہ اعور یا اینڈکس کا اپریشن

۲۔ آواز سے علاج

۳۔ پانی کا خطرہ

۴۔ کیا ہم اندردنی فاقہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں

۵۔ جسمانی تعمیر

۶۔ آلو اور اس کی غذائی قدریں

۷۔ ڈائنامائٹ

۸۔ انتقاد

۹۔ فقیر اور میسر (افسانہ)

۱۰۔ سوال و جواب

قیمت فی پرچہ: پتین آنے

قیمت سالانہ: ایک روپیہ

(حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے طبعی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت و شایع کیا)

زائدہ اعمور یا اینڈکس کا اپریشن

اس کے جواز و عدم جواز پر بحث واقعات اور مشاہدات کی روشنی پر

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔

مندرجہ ذیل مضمون جو ایک تجارتی بھوکہ مرض اپنی سائنس پر مفید معلومات کا مجموعہ ہے اور جس میں ترقی پسند طبائے علم و عمل کی ترجمانی کا حق اچھے انداز سے ادا کیا گیا ہے، ہمارے ادارہ کے ایک لائق رکن کی قلم کاری کا نتیجہ ہے۔ جو اصحاب ہمدرد و اہل خانہ سے کچھ بھی واقفیت رکھتے ہیں وہ سمجھ جائیں گے کہ قلم کار مضمون کے زور قلم کی مان کہاں کیا کر تو مٹی ہے اور اس مضمون کے پس منظر و ماحول اور افکار و خیالات سے ہمدرد و اہل خانہ کے بڑے مطب اور نگراں ہمدرد حکیم حاجی علی محمد صاحب سے کتنا گہرا اور قریبی تعلق ہے۔ ہمیں اپنے ادارہ کے نگراں کے احساسات اور جذبات کا جس قدر پاس ہے اس کا اندازہ اسی سے ہو سکتا ہے کہ ان کی شخصیت کو ان صفحات میں کم سے کم معروض بحث میں لایا جاتا ہے۔ لیکن اس مضمون کی افادیت اتنی زیادہ اور اس کی نوعیت اتنی منفرد تھی کہ ہمیں اس کو شائع کرنا ہی پڑ رہا ہے۔ اس مضمون میں ہم نے بعض جگہ جزوی ترمیم بھی کر دی ہے۔ اگر دو تین مقامات پر صاحب مضمون "مضمون نگاری" نہ فرماتے تو یہ مضمون بھی خاصی دائری ہوتا۔

مدیر ہمدرد و محنت

مجھے اپنے معزز مہمان سے شرف ملاقات بھی نصیب ہوا اور قلم قلمی کتاب کے سندس ذاتی طور پر بھی میں اس مددگار سکون کا۔

مسٹر کرپس نے نہایت خوشی سے میری درخواست کر لیا۔ ٹھیک سو ابچے مطب سے فارغ ہو کر میں اپنے کتے میں پہنچا تو ہمارے مہمان کتابوں کی دیکھ بھال میں مصروف تھے۔ مجھے دیکھتے ہی کچھ اس بے تکلفی سے پیش آئے کہ ہم دونوں ایک دوسرے کو بہت پہلے سے جانتے ہوا ہیں عام انگریزوں کا سا مصنوعی تکلف نام کو بھی نہ تھا۔ ڈیڑھ بجے ہم دونوں دسترخوان پر بیٹھ گئے۔ ہر چند میں نے خانساں کو ہدایت کر دی تھی کہ کچ ایک انگریز ہمارا مہمان لکھا لے پر اس کے مذاق کا ضرور خیال رکھا جائے، لہذا مسٹر کرپس نے ہندوستانی قسم کے کھانا کھانے پر اصرار کیا پھر کھانے کے انگریزی تکلف کو بھی درمیان میں نہیں دیا۔ اردو وہ اتنی صاف اور اچھی بولتے تھے کہ مہمان

مسٹر کرپس ایک نہایت پاکیزہ انسان تھے۔ ۱۹۳۴ء میں وہ ایک تجارتی ذمہ کے جزل میجر ہو کر انگلستان سے ہندوستان کے دار الخلافہ دہلی میں آئے اور یہاں تقریباً چار سال تک مقیم رہے۔ فارسی اور عربی زبان پر انھیں بڑا زبردست عبور تھا اور انگلستان میں ان کا شمار خاصے اچھے مستشرقین میں ہوتا تھا۔ پرانی قلمی کتابوں کا انھیں براشوق تھا۔ چنانچہ کسی پرانی کتاب کی جستجو میں اپنی کے ایک لائبریرین کی معیت میں وہ ایک روز میرے کتب خانہ میں بھی اشراف لائے۔ میں تو اس وقت مطب کر رہا تھا اور سو ڈیڑھ سو مہینوں سے مجھے برسی طرح گھیر رکھا تھا۔ کتب خانہ کے منشی نے ان کا کارڈ مجھے لاکر دیا اور لاہوری اور کتب خانہ کی اجازت چاہی۔ میں نے منشی صاحب کو معزز مہمان کی قسم کی امداد کے لیے ہدایت دی اور مسٹر کرپس کو اپنی معرفت کی نوعیت بتاتے ہوئے لکھا کہ اگر انھیں کوئی خاص عذر مانع نہ ہو تو وہ ڈیڑھ بجے میرے ساتھ حاضر تامل فرمائیں۔ اس وقت

ہاں محفوظ ہے۔ ان کے علاج کے سلسلہ میں مجھے اکثر مطالعہ بھی کرنا پڑتا ہے جب کہ میں سمجھتا ہوں کہ صحیح تشخیص و تجویز اس کے بغیر ناممکن ہے۔

اس دوران میں ہم کھانا کھا چکے تھے اور یلو ان خانے میں آ بیٹھے تھے۔ اس کے بعد سر کرپس نے پوچھا: ”زائدہ دودھ کی فعالیت اور علاج کے سلسلہ میں آپ کی اپنی کیا تحقیق ہو؟ اگر مجھ جیسا عامی اسے سمجھ سکتا ہے تو مزہ دیتا ہے، میں بے حد ممنون ہو گا۔ اب تک تو ہم سب اس کا چٹا اور آخری علاج اپریشن ہی سمجھتے ہیں۔“

”جی ہاں آپ کیوں نہیں سمجھ سکتے ہر چند آپ ڈاکٹر نہیں ہیں لیکن طب پرکت میں تو ہر حال پڑھی سی ہیں، انگریزی زبان میں جس بیماری کو Appendicitis کہا جاتا ہے وہ درہن Appendix Vermiformis کا نزلہ ہے اسی سلسلہ میں یہی سمجھ لیجئے کہ Appendix کا نزلہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک کہ نولون بیٹھے بڑی آنت نزلہ زدہ نہ ہو جائے۔ آنتوں کا نزلہ ہے کہ اخلاط جسم کو توازن میں فرق آجائے کی وجہ سے جہاں جسم میں دوسری خرابیاں پیدا ہونے کے امکانات ہو جاتے ہیں وہاں آنتوں کی عشاہی حالت میں جہاں فضلہ دیر تک ٹھہرتا ہے، سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آنتوں کی طبعی حرکت سست پڑ جاتی ہے اور اس میں فضلہ دیر تک ٹھہرنے لگتا ہے۔ یہ صورت حال سے تفتن پیدا ہوتا ہے۔ آنتوں میں راج کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے اور خون میں فضلہ کی غیر معمولی وجہ سے سمیت شامل ہونے لگتی ہے۔ اس صورت حال کی مداوت سے آنتوں پر اور بھی زیادہ خراب اثر پڑنے لگتا ہے۔ قوتوں میں نزلہ ہو جاتا ہے۔ جب اس کیفیت کی اصلاح نہیں ہوتی، اور دن بدن کچھ اضافہ ہی ہوتا رہتا ہے تو ادھر خون میں سمیت شامل ہوتے ہوئے تمام اخلاط جسم میں خور پیدا ہو جاتا ہے اور ادھر قوتوں کا نزلہ پھیلنے پھیلنے اور نیسے کاٹی آنت میں جسے انگریزی میں سیلیم کہتے ہیں پہنچ جاتا ہے اور جب اس میں نزلہ ہو جاتا ہے تو اس کے اپڈیکس یعنی زائدہ کی عشاہی حالت بھی نزلہ زدہ ہو جاتی ہے۔“

”میں چاہتا ہوں کہ آپ اپڈیکس یعنی زائدہ کی تھوڑی سی تشریح بیان کیجئے تاکہ تسک میں اس کی صحیح پوزیشن میری سمجھ میں آجائے۔“ مسٹر کرپس نے غیر معمولی

سے جب میں نے ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں تسک شروع کیا تو چھڑکے لگے۔ دیکھیے صاحب! جب میں آپ کا لڑی کھانا کھا رہا ہوں تو لڑی ہی زبان میں بات چیت بھی کروں گا!

کھانے پر مختلف قسم کی گفتگو ہوتی رہی۔ ہمارے لڑی طریقہ علاج پر انھوں نے عربی میں بہت کچھ پڑھا تھا۔ چنانچہ بالکل صاف الفاظ میں انھوں نے مجھ سے اعتراف کیا کہ یورپ کی موجودہ طبی ترقی بڑی حد تک اس قدر طبی لٹریچر کی رہیں منت ہے جو عربی زبان میں محفوظ ہے اور انیسویں صدی کے اختتام اور بیسویں صدی کے اوائل میں عربی طب سے متاثر ہوئے نظریات یورپ نے قائم کیے ہیں آج ان میں سے کچھ تو عرصہ ہوا کہ قدامت کا لباس عاری ہیں کہ سب آگے جا چکے ہیں اور تھوڑے بہت جوباتی ہیں۔ میں کہا جاسکتا کہ ان کے باطل ہونے کا کب اعلان ہو جائے۔ پھر منہ بیا کہ ”جی آپ کے ہاں طبی کتابیں دیکھنے آیا ہوں، میں جانتا چاہتا ہوں کہ (Appendix Vermiformis) یعنی زائدہ دودھ کی فعالیت پر مبالغہ الاعضاء کی قدیم کتابوں میں کہاں تک روشنی ڈالی گئی ہے۔ میں نے کہا کہ طب قدیم تو زائدہ دودھ کی فعالیت کے متعلق ہمیں کچھ نہیں بتاتی، لیکن اس سلسلہ میں میری یہ جو تحقیق ہے وہ بڑی حد تک عقل کو اپیل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس نظریہ پر دردم زائدہ میں جو طریقہ علاج میں نے اختیار کیا ہے وہ بڑی حد تک کامیاب ہے اس علاج میں مرلیض نہ صرف دوا اور اپریشن کی زحمت سے بچ جاتا ہے بلکہ زائدہ دودھ کے قطع ہو جانے سے بعد میں جو پیٹ کی خرابیاں رونما ہوتی ہیں ان سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اب تک میں نے ۲۵ مرلیضوں کا علاج کیا ہے۔ ان میں سے بائیس بغیر اپریشن کے تن درست دونا ہو گئے۔“

مسٹر کرپس نے اس پر سوال کیا ”کیا آپ اپنے تمام مرلیضوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں اور ہر ایک کی پروگریس رپورٹ بھی باقاعدہ دیکھتے ہیں؟“

میں نے جواب دیا کہ میرے مطلب کرنے کی جو چیز صورت ہے اس میں تو میرے لیے ایسا کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ لیکن میں ابھی ہوئے تمام مرلیضوں کا باقاعدہ ریکارڈ رکھتا ہوں ان کے دیکھنے کی صورت بھی عام مرلیضوں سے مختلف ہے ان کے لیے ایک گھنٹہ علیحدہ نکالتا ہوں اور وہ مجھ سے پہلے سے وقت لے لیتے ہیں۔ ایسے تمام مرلیضوں کا ریکارڈ میرے

دل چاہیے تھے ہونے لگا۔

”مسٹر کرس۔ میں نے کہا“ زائدہ دودھ کی سطح پر نشین کو ذہن نشین کرنے کے لیے سردی ہے کہ میں آپ کو متفرق پہلے آنتوں کے متعلق کچھ بتاؤں۔ معدہ سے غذا اس کے پچھلے آنت کے ابتدائی حصہ میں آتی ہے اور تقریباً بیس فیٹ کی مقدار کے پچھلے آنت کے آخری پچھلے حصہ میں یہ حالت فضلہ بڑی آنت جیسے قونون میں بانٹنے کے لیے پہنچ جاتی ہے۔ بڑی آنت کی ابتدا عورت سے اسطیلا زبان میں سیکم کہتے ہیں شری ہوئی ہے عربی میں اسور کالے کو کہتے ہیں اور لاطینی میں سیکم ہی کالے ہی کو کہتے ہیں۔ جہاز اس کے معنی یہ ہوئے کہ بڑی آنت کی ابتدا بند سرے سے ہوتی ہے۔ اسور یا سیکم کا قطر تقریباً ۲ سے ۲ ۱/۲ انچ کا ہوتا ہے۔ پچھلے آنت کا آخری خنڈا حصہ سیکم ہی میں جا کر ختم ہوتا ہے۔ گویا یوں سمجھیے کہ معدہ سے معقم غذا کا باقاعدہ سلسلہ شروع ہو کر پچھلے آنت کے پچھلے حصہ تک ہوتا رہتا ہے۔ یہاں سے تغذیہ کے بعد پچھلے فضلہ جاتا ہے وہ ایک دلیوین صمام کی راہ سے سیکم میں آ جاتا ہے۔ یہاں سے پھر وہ آگے بڑھتا ہے اور بڑی آنت کے درمیانی حصہ میں پہنچ جاتا ہے یہاں تک کہ قونون کے آخری سرے پر پہنچ کر مقعد کی راہ سے خارج ہو جاتا ہے۔“

”سیکم صاحب یہ تو آپ نے مجھے واقعی سمجھا دیا لیکن ابھی تک زائدہ۔“

”زائدہ ہی کو تو میں اب بتانے والا تھا“ میں نے قطع کلام کرتے ہوئے کہا، معاف کیجیے میری وقت سر پرزور لمبی چوٹی اور یہ بھی واقعہ ہے کہ اس دوران میں زائدہ کا کہیں نام ہی نہیں آیا اصل میں سیکم ہی کے زائدہ کو اپنڈکس کے نام سے پکارتے ہیں اس لیے میرے لیے یہ ضروری تھا کہ پہلے آپ کو یہ بتاؤں کہ سیکم کیا ہے۔ کیجیے اب آپ زائدہ کا حال بھی سلیجیے۔ سیکم کے پچھلے حصہ میں پیچھے کی جاکیرٹے کے مانند ایک تیلی اور لمبی سی ملی علیحدہ کل گئی ہے۔ اس کی لمبائی عام طور پر تین سے چار انچ تک ہوتی ہے۔ اسے سیکم کا اپنڈکس یعنی زائدہ کہتے ہیں۔ سیکم سے اس کا تعلق ایک سوراخ کے ذریعہ قائم ہے۔ یہ خیال رہے کہ جو عشاء معامی سیکم میں ہے اسی کا سلسلہ زائدہ میں بھی چلا گیا ہے۔ اس میں چھوٹے چھوٹے لمبائی عدد دیکھی ابھی خاصی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ میرے خیال میں زائدہ دودھ کے متعلق

مجھے جو کچھ بتانا تھا وہ میں نے بالکل واضح طور پر بتا دیا۔“

”بیشک آپ نے اتنی اچھی طرح بتا دیا کہ میری طرح دوسرے غیر فنی لوگ بھی بتائیے سکتے ہیں“ مسٹر کرس نے میرا شکریہ ادا کرے ہوئے کہا، ”لیکن آخر اس کی نصیحت کے متعلق اب تک کیوں نہ متحقق ہو سکا؟“

”مسٹر کرس۔ میں نے کہا،“ آپ زائدہ دودھ کے متعلق فرما رہے ہیں۔ میں کہتا ہوں اور دوسرے اعضا کے اعمال پر ہی انسان نے اچھی پوری طرح کب احاطہ کیا ہے۔ ہر عضو کی فعالیت کے متعلق کچھ نہ کچھ ضرورہ کیا ہے جو ابھی تک متحقق نہیں ہو سکا ہے۔ زائدہ دودھ کے متعلق یہ ہے کہ شروع میں تو اس کی موجودگی ہی بے سود سمجھی جاتی تھی لیکن اب اپریشن کے در بعد اسے کاٹ پھینکنے کے بعد زائدہ کے صحت یافتہ مریضوں کو جس جو سرایت کے عوارض سے سابقہ پیش آیا تو پچھلے فن نے اس طرف بھی غور کیا ہے۔ لیکن عام رجحان اب بھی یہی ہے کہ یہ نو قدرت نے پیٹ میں ایک زائدہ نشے پیدا کر دی ہے جو اگر تخلیف کا سبب بنے تو اسے کٹ پھینکا جاتا ہے۔“

”سیکم صاحب قدرت کبھی کوئی بے کار چیز پیدا نہیں کرتی اور یہ بات بھی خوب ہے کہ گراہی کماٹنی یا کمر علی کی وجہ سے کسی شے کے وجود کا مقصد سمجھ میں نہ آئے تو اسے بیکار محض سمجھ لیا جاتا ہے۔ یا یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ کھینچی انگلی کی طرح پیٹ میں یہ بھی ایک زائدہ انگلی کے طور پر بڑھ گیا ہو!“

”جی ہاں اندازہ لگائیے کہ ہماری مہذب دنیا اس وقت کس مرتبہ عقلی پر ہے۔ زائدہ کی فعالیت کے متعلق میرا خیال تو یہ ہو کہ یہ مقامی تعدیہ کی ردک تمام کرتا ہے اور قونون کی سمیت کو خون میں شامل ہونے سے روکتا ہے۔ یہ گویا بالکل اسی نوعیت کا کام ہے جو جسم میں دوسرے مقامات پر عدد کرتے ہیں۔ زائدہ کی ساخت بھی ٹانسلز کی طرح لمبائی ہے اور جس طرح منہ اور گلے کے تعدیہ اور سی اثرات کو ٹانسلز دگلے کے عدد اپنی لمبائی ساخت کی وجہ سے جذب کر لیتے ہیں، بالکل اسی طرح آنتوں میں جو سمیت فضلہ کے زیادہ دیر تک ٹھہرنے اور سڑنے سے پیدا ہوتی ہے اس کو سیکم کا یہ زائدہ دودھ یا اپنی لمبائی ساخت کی وجہ سے جذب کر لیتا ہے۔ جب حال یہ ہے تو ایسے کارآمد عدد کو اس وجہ سے کاٹ پھینکنا کہ ان میں فاسد اور زہر بلا مادہ جمع ہو گیا ہے، یہ سہولتی طور پر قطعی غلط ہے“

پھر زائدہ کے مریضوں کا آپ کس طریق پر علاج کرتے ہیں؟ سر کرپس نے دریافت کیا۔

”سیرا طریقہ تو اتنا سیدھا اور صاف ہے کہ اگر کوئی اگر ایک مرتبہ سمجھ لے تو زائدہ دودھ کا ہر نوعیت کا کھانے ہی پر ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اسے نہ ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت پڑے گی نہ طبیب کو۔ دیسے احتیاطاً کسی کو محض دودھ کے لیے بلایا جائے تو کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ اس کے بلکے اور معمولی حملہ کا علاج تو محض ایک یا دو کھنشہ کی بات ہے۔ قوتوں کو اپنا کے ذریعہ بالکل صاف کر دیا جائے اور نظام ہضم کو مکمل طور پر آرام دیا جائے۔ تین سے لے کر پانچ لگاتار انشیا و قوتوں بالکل صاف ہو جائے گی۔ کھانے پینے کو اس وقت تک بالکل کچھ نہ دیا جائے جب تک مریض بھوک سے میناب ہو کر خود نہ طلب کرے۔ اینما کے بعد اسے جیت لٹا دیا جائے، اس طرح کہ دونوں ٹانگیں پھیل نہ رہیں بلکہ ٹھنٹے اٹھے رہیں۔ مقام زائدہ پر اس بیگ دو تین دن تک برابر رکھا جائے۔ میں نے مختصر طور پر آپ کو اس کا علاج بھی بتا دیا۔ اس طریقہ سے ہم قوتوں سے اس سرے ہوئے فضلے کو بالکل خارج کر دیتے ہیں تاکہ زائدہ دودھ میں سمیت سپینجے کا سلسلہ منقطع ہو جائے اور اس کے بعد جی بھی کوشش کرتے ہیں کہ انہوں میں فصد کا اجتماع نہ ہونے پائے۔“

اس روز ہماری گفتگو کا موضوع زائدہ دودھ ہی رہا۔ سر کرپس کو کافی دیر ہو چکی تھی اور بجے چوں کہ انھیں اپنے مکان پہنچنا ضروری تھا اس لیے دوبارہ ملاقات کے وعدہ پر میں نے انھیں جانے کی اجازت دے دی۔ دو تین ملاقاتوں کے بعد ان سے کچھ ایسا تعلق ہو گیا کہ ہم ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور ملتے۔ جمعہ کی نماز کے بعد معمولاً میں ان کی کوٹھی پر جاتا تھا اور احوال کو قریب دو ہفتہ میرے ہاں آتے تھے۔ آخر تقریباً ایک سال کے قیام کے بعد جب وہ انگلستان واپس جانے لگے تو انھوں نے مجھ سے بڑا پختہ وعدہ لے لیا کہ میں ان کے ہمراہ انگلستان جاؤں گا۔ وہ چاہتے تھے کہ قدیم طریقہ علاج سے انگلستان کے باشندوں کا علاج کروں اور ان پر ثابت کردوں کہ اپریشن کا بڑھتا ہوا شفع بیماریوں کے علاج میں قطعی غیر ضروری ہے۔ وہ چوں کہ اس بات کے بالکل قائل ہو چکے تھے اس لیے چاہتے تھے کہ ان کے اہل ملک بھی اس حقیقت کا ادراک کر لیں میں ان سے کہتا تھا کہ بیرونی حوادث اور بعض دیگر ناگزیر صورتوں

کے علاوہ اپریشن قطعی غیر ضروری ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں اس کام لینا انسانیت کے لیے خطرناک ہے۔ چنانچہ وہ خود بھی اسی نقطہ نظر کے قائل ہو گئے اور دوسروں پر بھی اسی نقطہ نظر کی تبلیغ کرتے تھے۔

زمانی گفتگو سے وہ بڑی حد تک ہمارے قدیم طریقہ علاج کے قائل ہو گئے تھے اور میری ملاقات کے بعد سے اپنے بچوں، بیوی اور دوستوں کا علاج وہ مجھ سے ہی کراتے تھے۔ لیکن جب انہوں نے مجھے زائدہ دودھ کے مریضوں کا علاج کرتے ہوئے پچشم خود دیکھا اور وہ تمام مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے تو اس کے بعد سے وہ بالکل ایمان سے آئے تھے۔ دو تین مرتبہ ہماری میڈیٹرملک کے ممتاز سرجنوں سے ہو گئی۔ اس وقت سر کرپس بھی میرے ہمراہ تھے۔ وہ بڑے لطف اندوز ہوئے۔

ایک مرتبہ تو ایسا ہوا کہ وہ ایک توڑ کو حسب معمول میرے پاس آئے۔ رات کے کھانے کے بعد ہماری گفتگو نے اتنا طول کھینچا کہ رات کے بارہ بج گئے اور ابھی بات بہت کچھ باقی تھی۔ میں نے کہا اب صبح کو ناشتہ کے بعد چلے جائیے گا۔ اس وقت مکان میں فون کوڑ بیٹھے تاکہ گھر والے منتظر نہ رہیں۔ گفتگو اس قدر دل چسپ موضوعات پر چھڑ گئی تھی کہ ان کا بھی جانے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ چنانچہ مکان میں فون کوڑیا۔ ابھی رات کا پورا ایک بج بھی نہیں بجا تھا کہ ایک بیوہ سہنہ عورت جو اپنے پورے خاندان کا علاج مجھ سے ہی کرتی تھی گھبرائی ہوئی زمان خانے سے ہوتی ہوئی میرے پاس دیوان خانے میں آئی وہ سخت گھبرائی ہوئی تھی کہتے ہی کہنے لگی:-

”عظیم صاحب غضب ہو گیا۔ میرا بال کرشن جو یہیں کالج میں تعلیم پاتا ہے اور یونیورسٹی کے ہوسٹل میں رہتا ہے اس وقت زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا ہے اسے اپریشن ٹھیل پرے گئے ہیں اور زائدہ دودھ کا اپریشن کرنا چاہتے ہیں۔ ٹیلی فون پر مجھ سے محض رسا اجازت طلب کر رہے ہیں۔ میں نے صاف الفاظ میں انھیں اپریشن کرنے سے اس وقت تک منع کر دیا ہے جب تک میں اپنے طبیب خاص سے اس کے متعلق مشورہ نہ کروں۔ اب میں آپ کے پاس آئی ہوں میں چاہتی ہوں کہ آپ سرجن کو بتا دیں کہ اپریشن کی ضرورت نہیں ہے تاکہ وہ اپریشن سے باز آجائے۔ مجھے تو وہ یہ کہہ کر ٹال رہے ہیں کہ تم نہیں سمجھتی

کو سمجھانے کے بجائے انہیں اس کے علاج کی ذمہ داری اپنے اوپر لے کر دیں۔ معاف کیجیے میں آپ کی کوئی بات ماننے کو تیار نہیں ہوں اس معاملہ میں میرا تجربہ آپ سے بالکل مختلف ہے۔ ایسے نادر موضوع پر جب کہ باری کا شدید حملہ ہو چکا ہو طبیعت بھی اس کے مقابلہ سے عاجز آجاتی ہو۔

”کیا آپ نے زائدہ اعور کا علاج جس طرح میں بتا رہا ہوں اس طرح کبھی کیا ہے؟“

”جی نہیں“ سرجن نے تلخی سے کہا۔ ”میں نے اس سے پہلے بھی یہ حماقت کی ہے اور نہ آئندہ کبھی ایسی حماقت کرے گا تیار ہوں۔“

میں نے کہا ”میں یہ نہیں کہتا کہ آپ یہ حماقت ضرور کیجیے۔ میں تو آپ سے یہ اقرار کرنا چاہتا تھا کہ اس نوعیت کے علاج میں آپ کا کوئی یصفیٰ کے برابر ہے۔“

”میں نوپیلے ہی سے کہہ رہا ہوں“ سرجن نے جواب دیا کہ میں نے اس طرغہ علاج کو آڑے سے کی کبھی ضرورت محسوس نہیں کی۔ آپریشن ہی اس کا آخری علاج تسلیم کیا جاتا ہے اور اس کی طرف ہم سب رجوع کرتے ہیں۔“

میں نے دریافت کیا کہ آپ کے علاوہ کوئی اور ذمہ دار تخصیص بھی ہے جس سے اس سلسلہ میں بات چیت کر سکتا ہوں؟

یونیورسٹی ڈاکٹر نے جو مرینین کو میرے ہسپتال لے کر آیا ہے۔ وہ میرے پاس موجود ہیں ان کی بھی جی رائے ہے جو میری ہے۔ ان سے آپ جا بس تو گفتگو کر سکتے ہیں لیکن یہ خیال رہے کہ یہ خات جو آپ گفتگو میں ضائع کر رہے ہیں مرینین کے لیے نہایت قیمتی ہیں۔ انھیں بے نتیجہ گفت و شنید میں ضائع نہ کیجیے۔ میں نے یونیورسٹی ڈاکٹر کے ہاتھ میں ٹیلی فون ریسیور دے دیا ہے۔ اب آپ ان سے بات کر سکتے ہیں

میں نے ڈاکٹر سے اپنا تعارف کر دیا اور کہا کہ ورم زائدہ کا یہ مریض جو دراصل آپ کی ذاتی تحویل میں ہے اور آپ اس کا صحیح طریقہ پر علاج کرنے اور کرنے کے معاملہ میں اخلاقی حیثیت سے مطمئن بھی ہیں۔ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایسے خطرناک کہیں میں آپ اس قدر سہل انگاری سے کیوں کام لے رہے ہیں؟

”آپ بھی کمال کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر نے ذرا گھبرا کر کہا ”میں نے سہل انگاری سے کام لیا ہے! گیارہ بجے شب کو اس طالب علم کے سخت درد اٹھتا ہے، ہسپتال نٹ ہوسٹل

ہو، اس بیماری کا علاج ہی آپریشن ہے۔“

میں نے جواب دیا کہ جب کالج اٹھا کر میرے چارج میں جو یونیورسٹی کے ڈاکٹر کے سامنے میری کچھ بھی پیش نہیں چلے گی۔ میں سب سے کہ آپ خورمیں کر دیتے۔ اس کے علاوہ یہ یونیورسٹی ڈاکٹر خاص کر سرجن ہم جیسے دسی طبیعوں کی کہناں میں گئے خواہ مخواہ ان کے سلسلہ میں ہونا چاہئے گا۔ آپ ان کی حیثیت رکھتی ہیں۔ آپ ہی منع کر سکتے ہیں۔ اس نے کہا، میں کیوں کر مت کروں گی۔ میں میں تو آپ کے پاس آئی ہوں آپ ہی کہہ دیجئے۔ رزنیہ پراچہ تو ختم ہوا۔ آپریشن کے بعد اس کا چہرہ محال ہے۔ ”بہ کہہ کہ دھڑکتا ہوا ہوتے ہوئے گی۔“

میں نے اسے تسلی دی کہ مٹھارے نیچے کا سلسلہ میں کروں گا اور وہ حد کو منظور رہے تو کچھ بھی جائے گا۔ ہم ٹیلی فون پر سرجن کو پندرہ تین سے باطل میں کر دو، اگر وہ کچھ حیل و تدبیر کرے ایسے کام میں ڈیگیا گیا تو نیچے کی جان ضائع ہو جائیگی تو پھر اسے نعمت مانت کرے کہ یہ کہتا رہتا یہ وہ مسیری بات مان لے اور میرے طریقہ علاج کو آڑے سے کیے تیار ہو جائے۔ دمٹ کے بعد مرینین ٹیلی فون پر مٹھارے سے باتیں کر رہا تھا اس نے کہا۔

”میں حیران ہوں اور اس کے ساتھ ہی سخت بالوس بھی کہ لڑکے کی ماں آپریشن کرنے سے کیوں منع کر رہی ہے جب کہ اینڈی رائٹس کا اس کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں ہے۔ حکیم صاحب میں آپ کو یقین دلانا ہوں کہ مرینین کی موجودہ حالت کا اتفاقاً یہ ہے کہ ہم اس کا آپریشن کرنے میں ایک سیکنڈ بھی ضائع نہ کریں اس لیے۔ ابھی سمجھ لیجیے کہ ہماری گفتگو میں جتنے منٹ ضائع ہوں گے اسی نسبت سے مریض کے پیچھے کے امکانات کم سے کم ہوتے جائیں گے۔“

میں نے کہا آپ ریچرڈ شقاق اسے نہ ڈریے طبیعت زائدہ اعور کے بھٹ جلنے کے بعد بھی اس کے مشمولات (Contents) کی سمیت سے شکم کی جھلیوں کو محفوظ رکھتی ہو۔ اگر اس معاملہ میں آپ میرے مشورہ پر عمل کر لیں گے تو مرینین بھی صحت یاب ہو جائے گا اور آپریشن کی زحمت بھی اُسے نہیں اٹھانی پڑے گی۔“

سرجن میری اس بات کو سن کر بھرپور اٹھا۔ اس نے کہا: ”آپ کسی بھی جگہ کی باتیں کر رہے ہیں اس بیماری کا علاج آپ نہیں کر سکیں گے۔ میں حیران ہوں کہ آپ مریض کی ہا

اس علاج کے لیے تیار نہیں ہے تو میں بھی نہیں ہوں پس اس میں ایک وقت ہے وہ یہ کہ اب جب کہ مریض اپریشن ٹیبل پر آگیا ہے۔ مجھے اپنی جیب سے پانچ سو روپے سرجن کو ادا کرنے ہوں گے۔ اس لیے کہ اپریشن ہو یا نہ ہو ہم نے سرجن کو تورات کو غیر وقت اٹھا کر اس کام کے لیے بلا ہی لیا ہے۔

میں نے کہا ”آپ اس کی فکر نہ کیجیے۔ یہ روپے مریض کی ماں سرجن کو دے دے گی۔ آپ اتنا کیجیے کہ سرجن حساب کو اپریشن سے منع کر دیجیے اور ان کے ہسپتال ہی میں ایک کمرہ میں مریض کو رکھیے اور سیری ہدایت کے مطابق وہیں علاج شروع کر دیجیے اس لیے کہ جب اپریشن نہیں ہوگا تو دوسرا علاج تو بہر حال کیا ہی جائے گا۔“

”میں اس کے لیے تیار ہوں۔“ ڈاکٹر نے کہا آپ مجھے ہدایات دیجیے لیکن آپ یہاں آکر تحریری طور پر اس مریض کی ذمہ داری اپنے سر لیجیے تاکہ مجھ پر بعد میں کسی قسم کا الزام نہ آئے۔“

میں نے بتایا کہ سب سے پہلے آپ مریض کو نیم گرم پانی کا انیما دیجیے اور اس کے تولون کو جمع شدہ فضلہ سے پاک کر دیجیے۔ پے درپے تین چار انیما دیجیے۔ یہاں تک تولون کی مکمل صفائی ہو جائے اور اس میں سے صاف پانی نوٹ کر اُسے نلگے۔ آپ یہ کام شروع کرائیے اتنی دیر میں میں پہنچا جاتا ہوں اور آپ کی تمام مشکلیں آسان کیے دیتا ہوں۔ میں مریض کی ماں سے ایک تحریر لے لیتا ہوں۔

جس میں وہ اپنی ذمہ داری پر اپریشن سے منع کر دیں گی۔ یہاں سے میں مریض کی بیوہ ماں اور سرسٹریکس ہرمتیوں ہسپتال کے لیے روانہ ہو گئے۔ ہسپتال سے ہمارا فاصلہ میل سے زیادہ نہ تھا۔ ہم جس وقت پہنچے تو پونہ رشتی کے ڈاکٹر کی موجودگی میں ایک مرتبہ انیما کیا جا چکا تھا، مزید چار مرتبہ اور ہم نے اپنی موجودگی میں انیما کرایا۔ اس کے بعد جب تکلیف میں کچھ زیادہ تخفیف نہیں ہوئی اور سرجن میں کمی واقع نہیں ہوئی تو میں نے آؤس بیگ منگو کر زائچہ اعور کے مقام پر رکھوا دیا اور مریض کو اس طرح چت بٹا دیا کہ اس کی ٹانگیں پھیلی نہ رہیں بلکہ کٹھنے اٹھے رہیں تاکہ شکمی دیواروں میں کسی قسم کا تناؤ باقی نہ رہے۔ غذا اور ہی علیحدہ پانی بھی اس وقت تک بند کر دیا جب تک درد نہ جاتا رہے۔

مجھے بلا بھیجتا ہے۔ آدھ گھنٹہ تک میں اچھی طرح مریض کا معائنہ کرتا ہوں۔ اس کے بعد جیسے ہی میں اس نتیجہ پر پہنچتا ہوں کہ اس طالب علم کا زائدہ امور متروک ہو کر بچپنا چاہتا ہے مریض کی شدت تکلیف اور دیگر ضروری علامات سے بلا کسی شبہ کی گنجائش کے یہ بھی نظر آ رہا تھا کہ اگر بروقت اپریشن نہ کیا گیا تو مریض کا بچپنا مشکل ہو جائے گا۔ اس نازک صورت حال میں میں نے یونیورسٹی کی جانب سے ہندستان کے ایک مشہور سرجن کی خدمات اسی لمحہ حاصل کر لیں اور اپریشن کے لیے مریض کو ہسپتال میں لے آیا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس اپریشن کی فیس یونیورسٹی کو پانچ سو روپے ادا کرنی پڑے گی مجھے بتائیے میں نے کہاں غلطی کی ہے اور کس جگہ شاہل دہل انگاری سے کام لیا ہے؟

میں نے جواب دیا تھاں تک آپ کی اب تک کی کارروائی اور تنہا ہی کا تعلق ہے بلاشبہ وہ اپنی جگہ قابل داد ہے آپ نے مریض کے لیے وہ سب کچھ کر دیا جو آپ کو موجودہ حالات میں کرنا چاہیے تھا۔ خدا خواستہ میں آپ کو مطعون نہیں کر رہا ہوں۔ لیکن اب جب کہ مریض کی ماں اپریشن کے علاج کو اپنے پیچھے کے بے مہلک سمجھ رہی ہے اور اس کا خیال یہ ہے کہ ڈاکٹر اپریشن کر کے میرے پیچھے کے ہلاک کرنے کے درپے ہیں تو کیا اس صورت میں بھی آپ اسی طریقہ کار کو مناسب سمجھتے ہیں؟ فرض کیجیے کہ اپریشن کے بعد مریض جانبر نہیں ہوتا جیسا کہ عین ممکن ہے تو اس صورت میں آپ کی حقیقی خیر خواہی اور فرض شناسی کی اس لڑکی کی ماں اور اس کے دیگر رشتہ داروں کے نزدیک کیا حیثیت ہوگی؟ وہ تو یہی کہیں گے کہ ان کی بغیر اجازت اپریشن کیا گیا ہے، اگر اپریشن نہ کیا جاتا تو مریض دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتا۔“

ڈاکٹر نے سب کچھ سن کر کہا: ”کیا روکے کی ماں اپریشن کے لیے تیار نہیں ہے؟ اور کیا انھوں نے اب تک اپریشن کی اجازت نہیں دی۔“

”جی نہیں دی۔ میں سرجن سے اتنی دیر سے یہی تو کہہ رہا تھا۔ لیکن وہ کہتے تھے کہ وہ عورت ناواقف ہو جیتی نہیں۔ اس کا علاج اپریشن ہی ہے۔“

”بے شک اس کا علاج تو میرے نزدیک بھی اپریشن ہی ہے۔“ یونیورسٹی کے ڈاکٹر نے کہا۔ لیکن اگر مریض کی ماں

ڈھائی بجے تکلیف جاتی رہی اور مریض سکون نصیب ہوتے ہی غفلت کی نیند سو گیا۔

یونیورسٹی کے ڈاکٹر کو میں نے لکھ دیا کہ مریض کی ہا کی ہدایت کے بموجب میں نے اپریشن کرنے سے منع کیا جو اس تمام کارروائی کی ذمہ داری میں اپنے سر لیتا ہوں۔ اس لیے کہ میرے نزدیک التهاب زائدہ عور کا علاج اپریشن کے ذریعہ کرنا ایک فاش غلطی ہے۔ ماں نے نرس کی حکمت عملی لیں اور اپنے بچے کے سر پر ہاتھ بیٹھ گئی۔ یونیورسٹی ڈاکٹر کو اس نے مبلغ پانچ سو روپے اسی وقت محض اس بات کے ادا کیے کہ ڈاکٹر نے اس کے اکلوتے بچے کو چاقو کی ہلاکت آخری سے بچا دیا۔

میں نے ماں سے کہا آپ کا بچہ اب ابھرا ہو گیا ہے۔ اب اسے تیار داری کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ ویسے آپ اس کے پاس رہیں اور کوئی خاص بات ہو تو مجھے نئی فون پر بتا دیجیے۔ صبح ۱۰ بجے وہ سو کر اٹھا تو بالکل تندرست نظر آتا تھا۔ اس کا ٹیڑھ بالکل نارمل تھا اور زائدہ عور میں محض دہانے سے تکلیف ہوتی تھی۔ درنہ کچھ نہیں۔ دوسرے روز اپنی ماں کے ہمراہ وہ میرے مکان پر آیا۔ میں نے کہا جب تک جھوک نہ لگے بالکل کچھ نہ کھا۔ میں پانی ہی پانی پیے جاؤ۔ اس کے بعد مزہ تر کاربائیں، پھل، دودھ، دلیا وغیرہ کھاؤ۔ دلیا اگر کھاؤ تو گھر کے پسے ہوئے بغیر جسے آئے کی کھانا اڑاؤ کی اہل کو اگر دل چاہے تو ہمیشہ بغیر روٹی لے روٹی کھانا، بین روز بعد وہ مکمل طور پر اچھا ہو گیا۔ اب دہانے سے جی تکلیف کا احساس جاتا رہا تھا۔

مسٹر کرپس نے اس مریض کے اچھے ہو جانے کے بعد مجھ سے ایک روز پوچھا کہ کیا زائدہ عور کے مریضوں کا علاج ہی علاج ہے جو آپ نے بتایا تھا اور اسے عملاً کر کے بھی دکھایا تھا یا اس دوران میں آپ نے کچھ دوا وغیرہ بھی کھلائی تھی؟

”میں نے تو جو کچھ کیا تھا آپ کے سامنے ہی کیا تھا۔ مریض نے اتفاقاً اسی مختصر علاج سے صحت یاب ہو گیا۔ میں نے تو اسے کوئی دوا نہیں دی۔ البتہ اگر ضرورت ہوگی تو خون کی صفائی اور اخلاط کے توازن کو صحیح کرنے کے لیے اب کوئی دوا ضرور دوں گا۔ تاکہ وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے۔ اس کے بعد ضرورت اس بات کی ہے

کہ فضلے کو اس کی آنتوں میں نہ پھرنے دیا جائے۔ اس کا تدارک وہ غذا اور ایسی دوا کے ذریعہ کر سکتا ہے جو سال میں ایک آدھ مہینہ استعمال کر لے اور میں“

”اچھا پانچ سو روپے سرجن صاحب نے کس تقریب میں قبول کر لیے جب کہ سرے سے انھوں نے وہ کام ہی نہیں کیا جس کے عوض یہ رقم انھیں بطور فیس دی جانی؟ مسٹر کرپس نے اس کے بعد ہی دوسرا سوال یہ کیا: ”ہمارا انگلستان اور یورپ کے دوسرے مقامات میں تو غالباً یہ نہیں ہوتا“

”مسٹر کرپس معاف کیجیے، میں نے کہا، ”سرجن سبھی کے ساتھ ساتھ ہمارے ہندوستانیوں نے یہ اخلاق بھی یورپ ہی سے سیکھے۔ یہاں بھی اور انگلستان میں بھی یہ لگا بندھا معمول ہے کہ اپریشن کی فیس سرجن پہلے اپنی جیب میں ڈال لیتا ہے۔ جب مریض کو اپریشن ٹیبل پر لانے کی اجازت دیتا ہے اور لطف یہ ہے کہ ہر سرجن مریض کے سر پرست و ولی سے ایسی تحریر لکھوا لیتا ہے جس کی رو سے موت ہو جانے کی صورت میں سرجن پر کسی قسم کی کوئی ذمہ داری عائد نہیں ہوتی۔ اس صورت میں ہر لحاظ سے سرجن ہی نفع میں رہتا ہے۔ مریض کی موت واقع ہو جائے تو اس کا کچھ نہیں بگڑتا اور میں تو بہر حال وہ پہلے ہی رخصت ہوتا ہوں۔ مسٹر کرپس ذرا غور فرمائیے کسی سرجن کو اگر کایہ طرز عمل شرافت کی کوئی شق میں آتا ہے؟ یورپ ہو یا ہندوستان جدید نظریات زندگی پر جو لٹریچر تعلیم مرتب کیا گیا ہے اس کا تقاضا تو یہی ہے کہ ہر شخص اپنے فائدے کو مدنظر رکھے، جب حال یہ ہے تو ایسی تعلیم کے فارغ التحصیل ایسی نظریہ زندگی کے حامل انھیں گے کہ“

باہر عیش کوش کہ عالم دہا و نیست
”دعویٰ یہ بات تو میں آپ کی مانتا ہوں“ مسٹر کرپس نے کہا، ”اس لیے کہ میرا اپنا ذاتی تجربہ یہی ہے کہ وہ ہندوستانی جنہوں نے انگریزی سکولوں اور کالجوں میں تعلیم نہیں پائی بلکہ جو کچھ پڑھا لکھا ہے اپنے گھر ہی میں پڑھا لکھا ہو انھیں میں اخلاق فاضلہ کے بنائیت بلند مرتبہ پر پاتا ہوں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جنہوں نے انگریزی تعلیم غیب حاصل کی ہو اور جو طرز رہائش و لباس میں ایک اعلیٰ فزنی سے کسی طرح

دونوں میں خدائی توفیق و مدد اس کے شامل حال رہتی ہے ہمارے بزرگوں کا بھی یہی طریقہ تھا اور انشاء اللہ سہارا بھی یہی رہے گا۔

مسٹر کرپس میری اس گفتگو سے بہت متاثر ہوئے اور اپنے خاص بزرگانہ انداز میں دعائیں دیتے ہوئے چلے گئے۔ اس مریض کا علاج کیے ہوئے تھے ابھی ایک ماہ بھی نہیں گزرا تھا کہ ایک دوسرے کیس اس سے بھی زیادہ شدید نوعیت کا میرے حصہ میں آیا۔ مریض نے اس کیس میں اتنی غفلت سے کام لیا تھا کہ اس کا زائدہ امور درما کر پھٹ گیا تھا۔ اس نے میری رہائش سے ۵۰ میل دور ایک چھوٹے سے شہر کے ہوٹل سے مجھے ٹیلی فون کے ذریعہ بلایا۔ وہ غالباً مجھے جانتا تھا، کبھی مریض کی حیثیت سے آیا ہو گا۔ میں نے مقامی ڈاکٹر کو مریض کے پاس اس وقت موجود تھا ٹیلی فون پر علاج کے سلسلہ میں ابتدائی ہدایات دینا چاہیں تو اس نے انھیں قبول نہیں کیا اور یہی جواب دیا کہ ”یہ کیس ایشین کا ہے پریشن ہی جو ناچاہیے ہم آپ اس میں کچھ نہیں کر سکتے۔ زیادہ سے زیادہ میں اس وقت تک ٹھہر دنگا جب تک آپ یہاں آئیں اور کیس کو سنبھال لیں۔“

میں نے مسٹر کرپس کو فون کیا کہ زائدہ امور کے ایک کیس پر میں جا رہا ہوں اگر وہ میری معیت میں چلتا چاہیں تو تیار ہو جائیں۔ میں گاڑی لے کر ابھی پہنچ رہا ہوں وہ سنتے ہی رضامند ہو گئے۔ دس منٹ کے اندر اندر ہم دونوں ۵۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اپنی موجودہ منزل کی طرف جا رہے تھے۔ جاتے ہی دیکھا تو مریض کی بڑی صحت تھی اور وہ ادراک اس کی بیوی موٹر میں سفر کر رہے تھے کہ اس قصبہ سے بیس میل پرے اس کے زائدہ میں شدید درد ہوا اور وہ درما کر پھٹ گیا اور یہ بیس میل اس نے شدید تکلیف، بے ہوشی اور استغفر الہی کیفیت میں گزارے تھے جس وقت وہ اس شہر میں پہنچا تو اس کی بیوی نے زبردستی اس کو پھیرا دیا اور مقامی ڈاکٹر کو بلا کر دکھایا۔ اس نے دیکھتے ہی زائدہ امور کا درم تخصیص کیا اور کہا ”پریشن نہایت مزوری ہے لیکن نہ تو مریض اس کے لیے تیار ہوا اور نہ اس کی بیوی۔ اس نے کہا ”میرے چار دوست اس مرض میں اپریشن کے ایک دو روز بعد مر چکے ہیں، اگر مجھے مرنا ہی ہو تو اپریشن کے بغیر مردوں گا۔“

کم نہیں۔ انھیں میں معیاری اخلاق سے فروتر پاتا ہوں لیکن میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ لوگ مریض پر اپنا قیمتی وقت صرف کرنے اور کافی محنت اٹھانے کے بعد بھی ایک حسبہ فیس کیوں نہیں دیتے؟ کیا آپ کے نزدیک طبی مشورہ کے سلسلہ میں فیس لینا اخلاق سے گری ہوئی حرکت ہو؟ میری خیال میں تو یہ کچھ زیادتی ہے؟ مثلاً درم زائدہ امور کے اس مریض کے علاج کے سلسلے میں آپ نے اتنی محنت اٹھائی اور اتنی زبردست ذمہ داری اپنے سر لی اور ایک پیسہ فیس کا نہیں لیا؟ آخر کیوں؟ مریض کی ماں ایک متول عورت تھی۔ چاہتی تو کم سے کم ایک ہزار روپے تو آپ کو پیش کرتی لیکن اس عورت نے بھی کچھ نہیں دیا۔“

”اس سلسلہ میں آپ اس قدر متوحش نہ ہوئیے۔ ہمارے بہت سے بھائی اس موجودہ نظام زندگی میں عام ڈاکٹروں کی سی سطح پر آگئے ہیں۔ وہ بھی اسی طرح معمولی معمولی سے کام کی موٹی موٹی فیسیں وصول کرنے لگے ہیں خواہ مریض کی جیب اجازت دے یا نہ دے۔ لیکن میں کیا کروں اس معاملہ میں میرے نظریات اپنی جگہ اس قدر بختہ ہیں کہ مریضوں سے فیس وصول کرنے کے تصور سے مجھ پر عقلی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ صل میں یہ میٹ کا کام ہے کہ وہ اپنے زیرنگین علاقے کے باشندوں کی صحت و تن درستی کا خیال رکھے انھیں صحت کی زندگی بسر کرنا سکھائے۔ تغذیہ و حفظان صحت سے متعلق تعلیم کو اس قدر عام کر دے کہ لوگ صحیح طریق پر رہنا سہنا سیکھ جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ایسے ہسپتال کھول دے کہ جہاں ہر بیماری کا علاج بلا قیمت ہو سکے۔ میں جانتا ہوں کہ بیاں ہندستان میں یہ صورت اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک ہندستان بیرونی اقتدار سے کئی طور پر آزاد نہ ہو جائے۔ اس لیے جہاں تک مجھ سے اس سلسلہ میں بن پڑتا ہے کہ تاہوں اور جب خدائے مجھے اپنے فضل سے نوازا ہے تو کیا اس کے فضل کا شکر میں اسی طرح ادا کر سکتا ہوں کہ اپنے مریضوں سے موٹی موٹی فیسیں وصول کروں؟ نہیں مسٹر کرپس میرے لیے یہ ناممکن ہے میرا دل تو بیاں تک چاہتا ہے کہ ہو سکے تو میں نسخوں کے ساتھ اپنے مریضوں کو دوا میں بھی اپنے ہی پاس سے دے دیا کروں۔ نہ معلوم کیوں میرا تو یہ ایمان ہے کہ طبیب اگر مریض کو بغیر کسی دنیوی لالچ و حرص کے دیکھتا ہے تو تخصیص و تجویز

مضامین ڈاکٹر نے مریض کا اعلان کرنے سے انکار کر دیا تھا اس لیے کہ سوائے پریش کے وہ کوئی دوسرا علاج تھا نہیں جانتا تھا۔ وہ مریض کے پاس سے وقت تک کے لیے بیٹھا تھا جب تک میں وہاں پہنچوں چنانچہ جب ہم پہنچے تو ڈاکٹر صاحب رخصت ہونے لگے۔ بڑی مشکل سے میں نے انھیں بھڑایا۔ میں نے کہا آپ گھبرائیے نہیں اب آپ کی ذمہ داری ختم ہوگئی۔ مریض میرے چارج میں ہے۔

مریض ہوش میں نہ تھا، بلکہ اس کی بیس اس قدر کمزور ہو چکی تھی کہ اس کا صحیح شمار ہی ممکن نہ تھا۔ ہر چند منٹ کے بعد وہ تھک کر رہا تھا اس کا چہرہ اور تمام جسم نہایت چمکا تھا، رصاف نظر آتا تھا کہ مریض کی قوت جراثیم آخری مرحلوں پر پہنچ چکی ہے۔

میں نے ڈاکٹر سے کہا، آپ زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹہ تک اور ٹھہر جائیے۔ آپ سے مجھے کچھ مدد مل جائے گی اور گھبرائیے نہیں کیس گہرے کا تو میں ذمہ دار ہوں گا آپ نہیں۔

”اب اس کیس کے گہرے میں کس کی بارہ گئی ہے“ ڈاکٹر نے قدرے طنز آمیز لہجہ میں کہا، ”آپ اس کی کچھ فکر نہ کیجیے۔ نرس کی مدد سے ذرا مریض کو نیم گرم پانی کا ایمتہ دیدیجیے۔“ میں نے جواب دیا۔

ڈاکٹر نے مریض کو تین لمبے لمبے انیادے یہاں تک کہ مریض کے کونوں سے صاف پانی کو نمٹے لگا۔ میسٹر کرسپ کا بھی یہی خیال تھا کہ کیس بہت آگے بڑھ چکا ہے۔ اگر اس مریض کی جان بچ گئی تو معجزہ ہو گا۔ نئے اور متفرغ کا سلسلہ تو پہلے انیادے کے بعد ہی بند ہو گیا اور بغض بھی آسانی سے گئی جانے لگی اور چہرہ اور جسم کی نیلا ہٹ تیسرے انیادے کے بعد رخصت ہو گئی۔ چہرہ پر زردی تو بے شک رہی لیکن نیلے رنگ کا نام و نشان بھی نہیں تھا اس کے بعد میں نے مریض کو بالکل چپ لٹا دیا، اس طرح کہ گھٹنے کھڑے رہیں اور آکس بیگ زائدہ اور کے مقام پر رکھوا دیا۔ کھانا پینا اس وقت تک کے لیے بند کر دیا جب تک مریض صحت یاب نہ ہو جائے۔

تھوڑی ہی دیر میں مریض کو سکون ہو گیا اور وہ سو گیا۔ میں نے ڈاکٹر سے کہا کہ ”اب کوئی خطہ کی بوت نہیں قدرت نے مریض پر نہ کی ہے۔“ انہوں نے سیکم میں کچھ دیکھا، سب خلیج کر دیا میں تو بجا رہا ہوں میں بہت ممنون

ہوں گا اگر میری عدم موجودگی میں آپ مریض کو دیکھ کر مجھے روز ٹیلی فون پر اس کا حال بتا دیں گے۔“ ڈاکٹر صاحب ہر چند یہ تو نہ سمجھ سکے کہ بغیر پریش کے مریض ٹیکہ کیسے ہو گیا لیکن اب جب کہ بغیر کسی ذمہ داری کے انھیں پوری پوری بیس مل رہی تھی وہ میری مدد کے لیے تیار ہو گئے۔ میں نے انھیں بھی ہدایت کر دی کہ مریض کو جب تک وہ خود بھوکے تے تاب ہو کر کھالے کو نہ مانگے بالکل کچھ نہ دیا جائے۔

ہر روز ڈاکٹر اور مریض کی بیوی کا ٹیلی فون آتا اور مجھے مریض کی روزانہ ترقی کا پتہ مل جاتا۔ چھ روز بعد میں اُسے دوبارہ دیکھنے گیا وہ بڑی حد تک صحت یاب ہو چکا تھا، درد و تکلیف بالکل جاتی رہی تھی۔ بس کمزوری تھی لیکن اس کے باوجود اس نے اب تک کچھ نہیں کھایا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ مجھے بھوک لگے تو میں کھاؤں۔ بس کبھی کبھی تھوڑا سا پانی پیتا تھا۔ ٹیکہ آٹھ روز کے بعد اس نے کچھ کھانے کو مانگا۔ میں نے اُسے مکھن نکلا ہوا دودھ پلوادیا۔ تین چار روز تک وہ بھی دودھ پیتا رہا۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ دوسری ہلکی غذائیں کھانے لگا۔ یہاں تک کہ پندرہ روز کے اندر وہ بالکل تن درست ہو گیا۔ پندرہویں روز تیسری مرتبہ جب میں اُسے دیکھنے گیا تو اس روز ڈاکٹر صاحب سے ملاقات ہو گئی۔ دوران گفتگو میں مجھ سے کہنے لگے، ”کیا یہ مریض بغیر پریش کے صحت یاب ہو گیا اور اب کبھی زائدہ اسے تکلیف نہیں دے گا۔“

”جی نہیں ان کا زائدہ اب کبھی نہیں ستائے گا“ میں نے جواب دیا۔

”اچھا تو کیا اس خوف ناک مرض کا بس یہی علاج تھا جو آپ نے کیا یا آپ نے بعد میں مریض کو کچھ دوائیں بھی کھلائی ہیں؟“ میں حیران ہوں کہ اس قدر بڑھا ہوا مرض محض دو تین گھنٹے کے اندر اندر کس طرح قابو میں آگیا۔ حکیم صاحب! زائدہ احمد کے رچرچر کے بعد مریض کو ایک اور نہایت خوف ناک مرض لاحق ہو گیا جس کی وجہ سے وہ نیلا پڑ رہا تھا اور مرنے کے قریب پہنچ گیا تھا۔ اس مرض کو ہماری ڈاکٹری اصطلاحوں میں پیری ٹونامی ٹس (Peritonitis) کہتے ہیں۔ اس کے بعد تو مریض اٹھ ہی جاتا ہے۔ آپ نے ایسی کیا دوا دیدی کہ مریض کی حالت گہرے کے بجائے درست ہوئی چلی گئی؟

میں نے کہا ڈاکٹر صاحب! آپ لوگ بھی تک اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ جب زائدہ امور دراکر بھٹ جاتا

سب سے بڑا نمونہ (دوسری)

ہو تو اس کے سبھی مشمولات

سے جو شکم کی جھلی یعنی عشاءے مسلی میں سوزش ہو کر تمام جسم مسموم ہو جاتا ہے۔ اس جھلی کو آپ کے ہاں پری ٹونیم دبا کر پکڑ لیتے ہیں اور اس جھلی میں سوزش درم پیدا ہو جانے کو پری ٹونامی ٹس کے شاذ ارنام سے یاد کرتے ہیں۔ بس یہی بات ہی کچھ اور ”جی ہاں بالکل یہی بات ہے“ ڈاکٹر نے سر ہاتھ ہو کر کہا۔ اور میں جانتا چاہتا ہوں کہ آپ نے اس خطرناک صورت حال پر کس طرح قابو پایا۔ حکیم صاحب واقعہ یہ ہے کہ آپ نے مجھے حیرت میں ڈال دیا ہے۔ اگر یہ سب کچھ میری اپنی آنکھوں کے سامنے نہ ہوا ہوتا تو میں ہرگز یقین نہ کرتا۔ میں زائدہ امور کے بہت سے اپریشنوں میں مددگار کی حیثیت سے شریک ہوا ہوں اس نوبت پر پہنچنے کے بعد تو بہت ہی کم ریش جانبر ہو سکے ہیں اکثر حالات میں تو سرجن اپریشن مک کبے سو قدر دیتے ہیں۔

”بات یہ ہے ڈاکٹر صاحب، کہ مریض کی حالت خطر ناک ہونے میں نوشہ کی گنجائش ہی نہیں اسے تو آپ نے بھی دیکھا تھا اور میں نے بھی۔ لیکن آپ لوگ اسے پری ٹونامی ٹس سمجھ رہے تھے اور میں اس طرف سے بالکل بے فکر تھا۔ مجھے یقین تھا کہ زائدہ کے کھٹ جانے کے بعد جو شکم میں جس مقام کو بھی اس کا سہمی مادہ مس کرے گا طبیعت اس کے چاروں طرف نیچوں اور بانٹوں کا ایسا جال بن دیتی ہے کہ اس کا تقریبی مقامی ہو کر رہ جاتا ہے جس کا اگر مجموع طریق پر علاج کیا جائے اور جسم میں سے سمیت کے اثرات کو بالکل ختم کر دیا جائے تو مقامی تعدیہ خود بخود ختم ہو کر رہ جاتا ہے میں نے اسی طریقہ کے تحت علاج کیا تھا۔ آئے ہی تو لون میں جو فضلہ مٹر رہا تھا اس کا فوری احسار کیا کہ اسی کی موجودگی سے تو تمام جسم مسموم ہو رہا تھا اور قوت حیات رفتہ رفتہ کم سے کم تر ہوتی جا رہی تھی آپ نے دیکھا کہ پہلے ہی انہما کے بعد سے مریض کی حالت بہتر ہوتی شروع ہو گئی تھی اور جب تین مرتبہ انہما دیے سے تو لون تقریباً بالکل صاف ہو گئی تو مریض کے چہرے اور جسم پر سے آئنا ریمیت دور ہوئے شروع ہو گئے اور کھوڑی دیر میں جسم کی نیلا مٹ جاتی رہی۔ میں نے تو طبیعت کو تقویت پہنچانے کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں کیا۔ اور اس کا بنیادی طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے خرابی و فساد کا اصل منبع دریافت کر کے اس کا وہیں سدباب کر دیا جائے۔ میرے علاج کی اساس صرف اسی ہول پر ہے۔ اب تک

میں نے اس بیماری کے جتنے مریضوں کا علاج کیا ہے ان میں سے ایک بھی صانع نہیں ہوا میرے اپنے چھوٹے بھائی کا کبیر بھی ان ہی میں شامل ہے اور خود مجھ پر بھی اس تکلیف کا ابتدائی حملہ ہو چکا ہے۔ میرے چھوٹے بھائی کو تو اس عارضہ نے دو تین سال تک گھیرے رکھا۔ ان کا کبیر نسبتاً زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوا۔ باوجود انہما کے ذریعہ روزانہ قیون صاف کرنے اور غذائی باقاعدگیوں کا پورا پورا اہتمام کرنے کے ان کا زائدہ اس قدر سرسبز الحسن واقع ہوا تھا کہ اگر بے احتیاطی سے کبھی جھٹکا لگ جاتا تو کئی کئی روز تک اس میں دھن ہوتی تھی۔ اس کا ایک علاج تو مصنوعی طور پر اپریشن کر کے زائدہ کو کاٹ کر کھینک دینا تھا اور دوسرا علاج یہ تھا کہ ہم اس وقت تک ٹھہرے رہیں جب تک قدرت اس میں کوئی پھوڑے وغیرہ کی صورت پیدا کر کے زائدہ امور کے درمیانی منفذ کو بند نہ کر دے تاکہ زائدہ میں اتقاقی درپچر ہو جائے یا پھوڑا پھوٹ کر اس کا سادہ مواد سیکم ہی کی راہ سے قیون میں آجائے اور مقعد کی راہ سے خارج ہو جائے اس قدرتی علاج کے لیے ہمارے پاس سوائے انتظار کے اور کوئی دوسرا اختیار نہیں تھا۔ چنانچہ میں نے ہرگزیت پر انتظار ہی کو مناسب سمجھا۔ لیکن اس وقت تک تقریباً روزانہ قیون کو انہما کے ذریعہ صاف کرنے اور غذائی پرمیز کا اہتمام نہایت باقاعدگی سے کیا گیا۔ آخر وہ دن آ ہی پہنچا جس کا اس قدر بے پائی سے انتظار تھا۔ ستمبر سنہ ۱۹۳۳ء کی ایک شب کو دو بجے کے قریب میرے بھائی کے زائدہ امور میں بہت شدید درد ہوا۔ اس کے ساتھ ہی بخار اور امتلائی کیفیت بھی شروع ہو گئی۔ سو رہا دو دم نے تقریباً پورے پیٹ کا تہی تہی سے احاطہ کر لیا تھا کہ قیون کو انہما کے ذریعہ صاف کرنا تقریباً ناممکن ہو گیا غالباً ۴۸ گھنٹے تک وہ اسی طرح ابھی بے آب کی طرح تڑپتے رہے۔ تمام گھروں کے پریشان ہو گئے اور یہ کہہ اٹھے کہ اگر اپریشن ضروری ہے تو اس وقت سائل سے کام نہ لیا جائے۔ لیکن میں اور میرا سارا بھائی اپنے ادادہ پر جمے رہے۔ کسی نہ کسی طرح انہما بھی دیا اور زائدہ امور کے مقام پر اس بیگ بھی برابر رکھوا رہے۔ لیکن سکون نہیں ہوا۔ میری والدہ نے تو میرے علم کے بغیر ایک نہایت ہوشیار ڈاکٹر کو بلوا بھیجا میں نے انھیں اپنی والدہ کی خاطر سے اپنے بھائی کو دکھا دیا لیکن علاج اپنا ہی کیا۔ ان بے چاروں نے جب دیکھا کہ یہ اپریشن کرانے والے لوگوں میں سے ہیں تو میری والدہ دو گونہ رشتہ داروں

کا مشورہ اتنی سہل انگاری وغیرہ دارنہ انداز میں نہیں دینا چاہیے۔

میں مکان واپس آیا۔ تو مجھے ایک دعوت نامہ ملا جو ایک دوست ڈاکٹر کی جانب سے تھا۔ اُکندہ اتوار کی شام کوہ بجے چار پر بلایا تھا۔ ڈاکٹر صاحب بڑے سوشل قسم کے آدمی تھے ان کے ہاں مہینہ بھر میں ایک دو مرتبہ ضرور کوئی نہ کوئی اجتماع ہوتا تھا۔ بغیر میں نے جانے کا فیصلہ کر لیا اور اتوار کے روز شریک دعوت بھی ہو اس میں شریک چار پانچ ڈاکٹروں سے میری ذاتی ملاقات بھی تھی سب کسب اچھی طرح پیش آئے۔ ادھر ادھر کی تفریحی باتیں ہوتی رہیں۔ اثنائے گفتگو میں ایک ڈاکٹر نے جو محض فریٹین تھے، مجھ کو دریافت کیا، حکیم صاحب ہم لے سنا ہے کہ آپ سرجری کے تحت خلاف ہیں۔ زائدہ اعور تک کا علاج جس میں ہمارے ہاں اپریشن نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے آپ بغیر اپریشن نہایت کامیابی کے ساتھ کرتے ہیں؟ کیا یہ صحیح ہے؟ اس کے جواب میں میں نے زائدہ اعور کی فعلیت و علاج کی تفصیلات پر بحث کی اور بتایا کہ اس علاج سے مجڑبے ہوئے کیس تک سنور گئے ہیں۔

”میں نفس اپریشن کے تو خلاف نہیں ہوں“ میں نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا اور نہ مجھے اپریشن سے چڑ ہے۔ بھڑی بہت سرجری میں نے خود بھی سیکھی ہے۔ لیکن میرے نزدیک اس فن کا دائرہ عمل لا محدود نہیں ہے کہ سرجن صاحب نے جس مرض میں چاہا چا تو سنبھال لیا۔ اس کا صحیح صحیح دائرہ عمل کافی محدود ہے۔ میں سمجھتا ہوں ناگہانی حوادث کی صورت میں زخموں کو درست و مندرجہ کر کے اور جسمانی بدنامیوں کی اصلاح کرنے میں بلاشبہ اس فن سے ہمیں مدد لینا چاہیے کہ اس میں سرجن کو وہ حصہ نظر آرہا ہے جہاں اسے اپنے جاقو کا استعمال کرنا ہے۔ میں اس کی حد بندی اسی دائرہ میں کرتا ہوں اور اس سے متجاوز ہونے کو فن طبیبی سخت ظلم سمجھتا ہوں۔ معاف کیجئے میری صاف گوئی ممکن ہے آپ لوگوں کے لیے باعث تکلیف ہو۔“

”نہیں نہیں آپ بلا تکلف جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہو“ سب نے ایک زبان ہو کر کہا، ”ہم آپ کی تنقید نہایت صبر کے ساتھ نہیں گئے۔ ہم اصل میں آپ کو اپنا ہی سمجھتے ہیں۔ غیر نہیں سمجھتے جس بات کو ہم صحیح پائیں گے تسلیم کریں گے اور جسے

کو تباہ کیا اس وقت اپریشن کے علاوہ جو کچھ علاج کیا جا رہا ہے وہ غلط نہیں۔ اب مریض کو ہم گھٹنے تکلیف اٹھاتے ہوئے ہو گئے ہیں۔ اگر اس علاج سے دو تین گھنٹہ میں سکون نہ ہو تو پھر اپریشن کر لیا جائے۔ میری والدہ نے ڈاکٹر صاحب کو بھی نہیں جانے دیا اور وہ بھی میرے ساتھ مریض کے کمرے ہی میں رہے۔ میری والدہ کا خیال یہ تھا کہ اگر دو گھنٹہ بعد تکلیف کم نہ ہوئی تو فوراً اسپتال لے جا کر اپریشن کرادیں گی۔ چنانچہ انھوں نے مجھے اپنی میٹھ دے دیا تھا کہ دو گھنٹے بعد میں تھوڑی سی بات ہو نہیں پاؤں گی میں خاموش تھا۔ اور دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ اب تکلیف کو ختم ہو جانا چاہیے۔ کچھ تھوڑی سی تشویش مجھے بھی ہو گئی تھی۔ لیکن میرے بھائی کی حالت بظاہر ٹھیک معلوم ہوتی تھی جسم میں سمیت کا اثر بھی نہیں تھا نبض بھی صحیح تھی بس درد کا ایک غول دورہ تھا جس نے پریشان کر دیا تھا۔ بس سمجھ رہا تھا کہ یہ آخری دورہ ہے اس کے بعد پھر یہ دورہ کبھی جس ہو نایا ہے۔ مینا چڑھی ہو اور وہ ۲۰ گھنٹہ کے بعد رات کو اسی وقت اس وقت درد شروع ہوا تھا ایک مرنہ ہی مریض کو بیہوشی سکون نسوس ہوا اور وہ ۱۰ منٹ کے اندر اندر نہایت گہری نیند سو گیا۔ اس کے بعد میری والدہ صاحبہ نے ڈاکٹر صاحب سے اپنا اطمینان کرایا۔ انھوں نے کہا کہ مریض کو واقعی سکون ہو گیا ہے۔ وہ اس اطمینان سے کبھی سو ہی نہیں سکتا تھا۔ ۲ گھنٹہ بعد جب وہ سو کر اٹھے تو ان کے زائدہ میں کوئی تکلیف تھی، امتلا کی کیفیت و بخار تھا۔ چہرے پر بھی تازگی کے آثار تھے۔ البتہ جبکہ بالکل نہ تھی۔ صفت ام زائدہ کو دیا یا تو تکلیف امتلا کی کیفیت پھر لوٹ آئی اس سے اندازہ ہوا کہ ہر چند زائدہ میں جو مواد جمع تھا وہ نوسب کا سب نکل چکا ہے لیکن ابھی تک وہ مقام متاثر ہے جو یہ تکلیف کا احساس باقی ہے۔ تین دن بعد تو مقام زائدہ کو دبائے سے تکلیف نہیں ہوئی اور تولون کی حرکت دوبارہ بھی اس قدر صحیح حالت پر آگئی کہ میرے بھائی کو مصنوعی رائج اختیار کیے بغیر اب روزانہ دو مرتبہ اجابت ہونے لگی۔“

ڈاکٹر صاحب نے میری یہ ساری تقریر نہایت دل چسپی سے سنی اور رخصت ہوتے ہوئے مجھ سے کہا، ”آپ نے تو واقعی اپریشن کو قطعی غیر ضروری ثابت کر دیا۔ ہم کبھی ذرا محتاط ہونا چاہیے۔ پیٹ کے اپریشن

یہاں والے اس کے باوجود بھی مدتوں اس کی تقلید کو جلتے ہیں
”آپ کا خیال ہے کہ زائدہ عورتوں کے علاوہ اور جراثیم
ہوتے ہیں وہ بھی غیر ضروری ہیں؟“ ان میں سے ایک ڈاکٹر نے
پوچھا،

”ڈاکٹر صاحب میں نے تو اپنا نقطہ نظر کافی وضاحت
سے بیان کر دیا ہے۔ ہاں مجھے یہ کہنے میں ذرا بھی باک نہیں
کہ سینکڑوں اپریشن قطعی طور پر غیر ضروری ہیں۔ ان مریضوں کا
بالکل سیدھے سادے طریق پر علاج کیا جائے تو وہ بلا اپریشن
تھیک ہو سکتے ہیں۔ جو اصول علاج درم زائدہ عورتوں کے لیے
ہیں وہی جسم کی ہر اندرونی بیماری میں یکساں طور پر منطبق ہوتے
ہیں۔ ذرا غور فرمائیے اگر آپ صحت یاری کو برقرار
رکھیں اور اندرون جسم میں جو جو حصہ ان اسباب کے قائم رہنے
کی وجہ سے متاثر و خراب ہوتا جائے اسے بذریعہ اپریشن قطع
کرتے جائیں تو اس سے آپ کس نتیجہ پر پہنچیں گے۔ کب کسی
چابک دست مہرجن کی ہنرمندی و فن کاری اسباب مرض کا بھی
اصلاح کر دے گی؟ میرے محترم دوستو! اگر آپ اسے اس نقطہ
نظر سے دیکھیں گے تو آپ بھی اپنے آپ کو میری تابعدار پر مجبور
پائیں گے!

”اب مثلاً زائدہ عورتوں کے اپریشن کو بے نتیجہ۔ پنڈکس
کو کاٹ کر بھینک دیے سے درد کی وہ تکلیف بڑے شک جاتی
ہے گی، لیکن کیا اس اپریشن کے بعد کے اثرات مریض کا چھپا
تھجوڑ دیں گے؟ قبض اور آنتوں کا نزلہ تو قریب قریب دائمی
صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ لوگوں نے
سرجری کا مطالعہ کیا ہے اس لیے اس بات سے بخوبی واقف
ہوں گے کہ ایک مرتبہ جب شکم کی دیواریں قطع کر دی جاتی ہیں
اور اندرونی ساختوں کو ہوا یا ہاتھ چھو دیتے تو یہ گویا ان
اعضا کے لیے قدرت کے نزدیک ایک خطرہ کی صورت ہے
جس کے خلاف وہ فوراً یہ بندوبست کرتی ہے کہ پیٹ کی
دیواریں میں ان اعضا کے سجاد و محافظت کے لیے نیتوں اور
بافتوں کی غیر معمولی پیداوار شروع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے
معدہ جگر اور آنتوں کے اعمال و افعال میں رکاوٹ ہونے
لگتی ہے اور اس کے اثر سے پورا نظام مضطرب ہو جاتا ہے۔
ابھی کچھ سال ہوئے ایک انگریزی اخبار میں ایک جوان عورت
کا کیس دیکھنے میں آیا۔ اسے پیٹ کا اپریشن آٹھ مرتبہ ہو چکا تھا
اور اس کے بعد سات اپریشن اس غرض کے لیے ہوئے تھے

ہم غلط سمجھیں گے اس پر ہم بھی بلا مختلف تنقید کو دیں گے آپ
اپنا سلسلہ کلام جاری رکھیے“

”ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ اگر ہم اس فن کو اس
کی صحیح حدود میں رہتے دیتے تو کوئی مضائقہ نہ تھا لیکن نہیں
جب ہم نے اسے سیکھا اور ۵۰ اور ۶۰ سال اپنی زندگی کے
اس فن کی تحصیل میں صرف کیے تو ہم نے باہر نظر آنے والے
بھوڑوں اور زخموں ہی پر اپریشن کرنے پر اکتفا نہیں کیا، بلکہ
سینے اور پیٹ کی اندھیری کو ٹھہری میں بھی چاقو جلانے شروع
کر دیئے۔ ہم نے اس میں تو بے شک مہارت پیدا کر لی کہ پیٹ
چاک کر کے اسے دوبارہ اسی طرح سی دیں کہ مریض اس وجہ سے
کہہ سکتا ہے کہ مریض، لیکن اس کا خیال نہیں کیا کہ اس کی واقعی ضرورت
بھی ہے یا نہیں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وقتی زیادہ مہارت
اپریشن میں بڑھتی گئی، اندرونی تکلیف میں پیٹ دکھول، مگر اعضا
کو دیکھنے کا شوق بھی بڑھنا گیا۔ اور جب مریضوں نے دیکھا کہ ب
بڑے سے بڑا اپریشن بھی احساس تکلیف کے بغیر انجام پا سکتا ہے
تو انھیں بھی شوق ہوا اور وہ بھی بڑی فیسیں دے کر سرجن کے
ذرا سے اشارے پر خود کو اپریشن کے لیے پیش کرنے لگے۔ اس
ڈاکٹر کو اپنی قابلیت کی نمائش کے لیے سوچتے ہیں کہ مریض
مرحوب ہو جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ فیس دے کر بھی یہ سمجھتا
ہے کہ ڈاکٹر نے بڑی محنت اٹھائی ہے اور اس کے معاوضہ میں
جو کچھ دیا گیا ہے اس محنت و ذمہ داری کے مقابلے میں بہت
کم ہے جو اس نے مریض کے لیے اپنے سر پہ ہے۔ چنانچہ اس کا
نتیجہ ہوتا ہے کہ مریض بیماری جو دائمی علاج سے آسانی
دور نہ ہو سکے اس کے متعلق قیاسات کو گھوٹے دوڑا کر پیٹ یا آنتوں
میں ایسے عوارض کی موجودگی کا تصور قائم کر لیا جاتا ہے جن کے
لیے اپریشن ضروری ہے۔ یہ غلطی اب اس قدر عام ہو گئی ہے کہ لوگ
اسے سرے سے غلطی ہی نہیں سمجھتے اور کسی دوسرے کی مجال کہ
اس اجتماعی غلطی کے خلاف آواز بلند کر سکے۔ ہم ہندوستانی
تو آزاد ممالک کے باشندوں سے بھی گئے گزرتے ہیں۔ یورپ
میں تو خیر کوئی نہ کوئی مریض ایسا پیدا ہو جاتا ہے کہ شخصیتوں کو
قطع نظر اجتماعی غلطیوں پر تنقید کر گزرتا ہے۔ لیکن ہمارے
یہ کہ یہ فرد ہی ہو گیا ہے کہ ہم اپنی عقل و فکر سے کوئی کام
نہ لیں اور جو نظریہ یورپ و امریکا سے آجائے اسے آنکھ بند
کر کے قبول کر لیں، بلکہ بسا اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ یورپ
والوں نے ایک طریقہ کو غیر مفید پایا اور اسے چھوڑ دیا لیکن

اور جب مریض کے لواجی و سر پرستوں سے یہ لکھو لیا کہ موت ہو جانے کی صورت میں مریض دھندل نہ رہے تو بس وہ یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب اس کا وقت آن پہنچا ہے جو ڈاکٹر نے بھی دھندلاری لینے سے انکار کر دیا۔

میری بات ختم ہونے پر ایک ڈاکٹر صاحب نے کہا "جہاں تک نظری حیثیت سے سمجھنے کا تعلق ہو آپ کا استدلال بہت قوی ہے۔ اور یہ بات سمجھ میں بھی آتی جو اب آزمائے کی بات ہے۔"

"جی ہاں، ضرور آزمائے میں سے جواب دیا۔ آپریشن کو آزمادیکھ لیا۔ اس کی خوابیاں بھی اس وقت ہمارے سامنے ہیں۔ اس طریقہ علاج کو آپ نے نہیں آزمایا جو اس بچہ اس کے متعلق آپ اس وقت تک کچھ نہیں کہہ سکتے، جب تک آزمائے میں۔"

اس اثنا میں مغرب کا وقت ہو گیا تھا، چار کا سلسلہ بھی ختم ہو چکا تھا اور گفتگو بھی کافی وقت لے چکی تھی میں نے اجازت چاہی۔ تمام ڈاکٹر سمجھ سے فروا فرمائے اور میں وہاں سے رخصت ہو کر گھر آ گیا۔

اتوار کو صبح معمول مٹر کر بس آئے تو میں نے اس دعوت کا ذکر کیا۔ جو کچھ وہاں گفتگو ہوئی تھی وہ سب کہہ سنائی۔ انھوں نے بڑی دلچسپی سے سنا، کہنے لگے "یہ سب کچھ ٹھیک ہے جس آپ کے طریقہ علاج کو سمجھ گیا۔ لیکن میں زائدہ اعور کے مریض کو کس طرح پچاؤں کچھ ایسی علامتیں بتائیے کہ میں تشخیص کر سکوں۔"

میں نے کہا "یہ تو کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ آپ ہیٹ میں درد ہونے کے سلسلہ میں سمجھ لیجئے کہ زائدہ اعور صحت اثر ہو سکتا ہے چنانچہ سب سے پہلے اسی کا اطمینان کر لیجئے کہ مریض کے کہیں زائدہ اعور میں تو درد نہیں ہو رہا ہے اس کا چپہ کا طریقہ یہ ہے ناک سے کوبے کی دائیں ہڈی تک ایک سٹریٹ پر پھینچنے اور اس لائن کے مرکزی نقطہ سے ایک انچ نیچے کی طرف انگلیوں سے ذرا زور سے دبائیے۔ اس حرکت دبانے سے تکلیف میں اضافہ نہیں ہوتا اور ان انگلیوں سے دباؤ کی وجہ سے کسی قسم کی کوئی دھن نہیں ہوتی تو سمجھ لیجئے کہ زائدہ اعور میں کوئی تکلیف نہیں ہے۔ لیکن اگر زائدہ اعور میں تکلیف ہے تو وہ دبانے سے بہت زیادہ بڑھ جائی۔ یہ معلوم ہوتے ہی ایما کے ذریعہ قولون کو صاف کرنا شروع کرنا چاہیے۔"

کہ ہیٹ میں بونٹیوں اور بافتوں کی غیر معمولی پیداوار ہوتی جا رہی تھی انھیں صاف کیا جائے۔ اس خاتون کے اعصاب تباہ ہو چکے تھے اور آٹھ مرتبہ آپریشن کے بعد بھی اس کے ہیٹ کا خیال تھا کہ اندر سے سبجوں کی غیر معمولی پیداوار سے بھر پڑا نکلتا اور پھر کے مانند سخت ہورہا تھا۔ مریضہ کی عمر ۲۶ سال سے زائد نہ تھی۔ آپریشن سے پہلے وہ نہایت تن درست و خوش رہتی تھی۔ ایک مرتبہ زائدہ اعور میں تکلیف ہوئی۔ ڈاکٹروں نے فوراً آپریشن تجویز کیا اور اس کے زائدہ کو کاٹ دیا۔ اس کے بعد آپریشن کراتے کراتے اس کے خاوند کا دیوال بھل گیا اور گھر کی زندگی علیحدہ تباہ ہوئی۔ اگر اس کیس کا علاج بلا آپریشن کر دیا جاتا تو اس کی عورت کی صحت تباہ ہوتی اور نہ خاوند ہی کا اس قدر کثیر ترسیر صرف ہوتا کہ اس کے بعد وہ ایک ایک بیبہ کو محتاج ہو جاتا۔ امریکا کی میٹر وپولس لائف انشورنس کمپنی نے اعداد و شمار کے ذریعہ بیلک کی وجہ اس طرف مبذول کرا دی جو کہ انتہا زائدہ اعور کی وجہ سے اموات کی تعداد ہر سال بڑھتی جا رہی ہے۔ اعداد و شمار کے دیکھنے سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس بیماری میں مبتلا ہو کر جتنے مریض کام آئے ان میں سے تمام کے تمام وہ تھے جن کا پہلے اسی مرض کا آپریشن ہو چکا تھا۔

"حب حال یہ ہے تو پھر میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ زائدہ اعور، بگڑا ہوا ذی عوارض کے علاج میں اٹھا دھندل آپریشن کا مشورہ کمپوں دیتے ہیں کیا اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ ہم انسانیت کی خدمت کے نام پر محض اپنے ہیٹ کی خدمت چاہتے ہیں؟ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ اپنی ہی سائنس میں جہاں آپ لوگ تقریباً سوئی صدی آپریشن ضروری سمجھتے ہیں میں بلا آپریشن صحت یاب ہو جائے گا۔ خواہ کیسا ہی کیس ہو سبب سادہ ہو یا الجھا ہوا جس میں زائدہ اعور پھٹ چکا ہو۔ میں سمجھتا ہوں کہ مریض سے تو کون کو، ہمارا ہمارا سے ذریعہ صاف تر دیا جائے اور تمام بھگم ہو کچھ حصہ کس آدمی سے دیا جائے زائدہ اعور کے مقام پر کس بیلک رکھ دیا جائے اور مریض کو اس بات کا یقین دلادیا جائے کہ یہ مرض بیلک نہیں ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض بہت جلد صحت یاب نہ ہو جائے مشکل تو یہ ہے کہ آپ لوگوں نے اس مرض کے سلسلہ میں مریضوں کو اس درجہ ذرا دیا ہے کہ جہاں کسی مریض کو یہ معلوم ہوا کہ اسے یہ شکایت شروع ہوئی ہے اسی جہاں تو اس کی نفس اس خوف سے نکل جاتی ہے کہ اس میں آپریشن ہو گا۔ ہیٹ کھولا جائیگا

آواز سے علاج

قدمانے چند راگوں اور انگلیوں کو بعض امراض کا علاج قرار دیا ہے۔ اس اہمیت بارے علاج بالصوت کوئی نئی چیز نہیں ہے اور کم از کم اس حقیقت پر تو تمام طبائے متفق ہیں کہ چونکہ موسیقی انسانی قلب و دماغ پر براہ راست اثر ڈالتی ہے، اس لیے صحت و مرض کی مختلف حالتوں میں اس کے نتائج سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ مگر جب سے جدید سائنس نے آواز کی لہروں اور ریڈیائی برقی موجوں کے متعلق نئی نئی معلومات پیش کی ہیں آواز کے ذریعہ علاج کا ایک نیا دوازا کھل گیا ہے۔ سردست اس کا تعین مشکل ہے۔ مگر حکما کا خیال ہے کہ ایک روز ایسا آئے گا جب نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں کے ذریعہ دماغ کا آپریشن کیا جاسکے گا۔ اب بھی آواز کے ذریعہ آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں:-

(۱) پانی کے ساتھ تیل کی آمیزش کر سکتے ہیں۔

(۲) پھیل مار سکتے ہیں۔

(۳) آب دوز کشی کا پتہ لگا سکتے ہیں۔

(۴) دودھ کو جراثیم سے پاک کر سکتے ہیں اور دودھ کی مختلف قسموں کو تجانس اور ہرنگ بنا سکتے ہیں۔

(۵) کسی کی ناک کو اس طرح مجروح کر سکتے ہیں کہ اندر سے خون خارج ہونے لگے۔

(۶) بیماریوں کے جراثیم کو ہلاک کر سکتے ہیں۔

(۷) خرگوش یا کبوتر کو مغلوب کر سکتے ہیں۔

(۸) مصنوعی بخار پیدا کر سکتے ہیں۔

(۹) ایلو منیم میں سیسہ کی آمیزش کر سکتے ہیں۔

(۱۰) کپڑے دھوئیں کو در کر سکتے ہیں۔

آواز کی ان ساحرانہ کرشمہ ساز یوں کو جاننے کے بعد آپ اس مضمون کا مطالعہ فرمائیں۔

نکال دیجیے کیوں کہ چمکا ڈریں اندھی نہیں ہوتیں۔ وہ پوری تاریکی میں ظلم کے ایک بڑے نگار خانہ کے اندر جہاں مناظر کے بیسیوں سیٹ لگے ہوئے ہوں اور بے شمار اونچے نیچے سامان پھیلے ہوئے ہوں، اس صفائی سے ادھر ادھر پر باز کر سکتی ہیں کہ ان کے بازو کسی سے نہ ٹکرائیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ ہمہ دم سماعت کی سطح سے باہر آواز کی لہر پر خارج کوئی رتبی ہیں اور جب یہ لہریں دوسری چیزوں سے ٹکراتی ہیں تو ان کی بازگشت کو وہ فوراً محسوس کر لیتی ہیں اور اپنا راستہ معلوم کر لیتی ہیں۔

الغرض آواز کے کرشمے حیرت انگیز ہیں۔ پیرس کے مشہور قدیم کلیسا "لوٹروڈم" کی مثال ملاحظہ فرمائیے۔ اگر

ہم آوازوں میں ہر وقت گھرے ہوئے ہیں۔ ہمارے چاروں طرف آواز ہی آواز ہے۔ لیکن سب سے زیادہ مؤثر اور جادو طراز وہ آوازیں ہیں جنہیں ہم نہیں سنتے۔ آپ ان کو بہت تیز یا شدت والی یا فونی آوازیں کہہ سکتے ہیں جن کی ارتعاشی حرکتوں کی تعداد سو دو ہزار فی سیکنڈ سے زیادہ ہوتی ہو۔ انسانی کان ان کی سماعت سے محروم ہیں جس طرح وہ سولہ ارتعاش فی سیکنڈ سے کم کی تختی آواز نہیں سن سکتے۔ جیسا کہ معلوم ہے چمکا دوئیں اپنی فوق الصوتی یعنی سماعت کی انتہائی زود کسی کی قوت سے اندھیرے میں بہت بہت دور تک اڑتی پھرتی ہیں۔ آپ کہتے سنا آئے ہیں کہ چمکا ڈریں اندھی ہوتی ہیں، اب اس خیال کو اپنے دل سے

مچھلیوں پر استعمال کیا جو چھوٹے سے شیشے کے حوض میں رکھی گئی تھیں۔ اور ان کی غیر سمجھ لہروں کا پہلا اثر یہ ہوا کہ شیشے کا حوض ہی لوگوں کی نگاہوں سے غائب ہو گیا اور ایسا معلوم ہونے لگا جیسے مچھلیاں ہوا میں تیر رہی ہوں اور دوسرا اثر یہ ہوا کہ مچھلیاں منفلوج ہو ہو کر مرنے لگیں۔ یہاں تک کہ فونی آواز کی لہروں کے حملوں نے تمام مچھلیوں کو ہلاک کر دیا اور مچھلیوں کا ذخیرہ ہی ختم ہو گیا۔

جب یہ تجربہ بہر طور کامیاب ثابت ہوا تو سائنس دانوں کو امراض کی روک تھام میں ترقی کی ایک نئی راہ دکھائی دینے لگی۔ ان کے دل میں یہ سوال پیدا ہوا کہ اگر فونی آوازوں کو ارتعاش سے مچھلیاں مر سکتی ہیں تو جراثیم کیوں نہیں مر سکتے؟ چنانچہ انھوں نے تجربات شروع کر دیے اور کامیابی بھی حاصل کی۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ہارس سائنس نے آواز کی لہروں سے ذریعہ ان جراثیم کو ہلاک کر کے جس خاطر خواہ کامیابی حاصل کر لی ہے جنھیں "اسٹیفی" کوکس" کہتے ہیں۔ اور جو بھوسے پھینکیاں پیدا کرتے ہیں اور غذائی چیزوں کو مسموم بناتے ہیں۔ اسی ذریعہ سے دودھ کے جراثیم بھی ہلاک کیے جاسکتے ہیں۔ ورنہ دودھ کا کاروبار کرنے والی کمپنیوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ اگر فونی آوازوں کے ارتعاش کو دودھ میں سے گزرا دیا جائے تو عورت جب سیکند میں دودھ "پاچھرا" ہو جاتا ہے یعنی اس کے تمام جراثیم مسموم جاتے ہیں۔ دودھ کو بد رائی دہریت "پاچھرا" نہ کر کے اس نصف گھنٹے سے چالیس منٹ تک کا وقت صرف ہوتا ہے۔ اگر اس بد بد عریضے پر آوازوں کی شدید ارتعاش غواہی جراثیم کو مارتا ہلاک کر دیتا ہے اسی طرح دودھ اور کریم کو بھی ایک بان نہایا جاسکتا ہے عام طور پر دودھ میں روشن کے گول گول دانے ہوتے ہیں، لیکن آواز کی لہروں ان دانوں کو توڑ کر دودھ سے اس قدر ملا دیتی ہیں کہ پورا دودھ یکساں دھونگ ہو جاتا ہے۔ اسی ذریعہ سے مچھلیوں کا بھاپاں کھنے والے دودھ بھی ایک دوسرے سے ملا کر مچھلیاں بننے جاسکتے ہیں۔

اب اسی خیال کو آگے بڑھا کر دوسری باتوں پر غور فرمائیے آپ فوراً معلوم کر لیں گے کہ آوازوں کی لہروں کے ذریعہ وہ چیزیں کس طرح باہر گر لائی جاسکتی ہیں جو اب تک ایک دوسرے سے الگ رہا کرتی تھیں۔ مثلاً پانی اور تیل سونا اور چاندی۔ نیسہ اور ایلمیسیم وغیرہ۔ فونی آوازیں

اس کلیہ کی سمارت نرم پتھر کے بجائے سخت پتھر یعنی گرانٹ باسیلتی پتھر سے بنی ہوئی ہوتی تو صدیوں پہلے خود بخود گھنٹوں کی صداؤں سے چور چور ہو گئی ہوتی۔ اس کلیہ کے گھنٹے آدائی شہرت کے مالک ہیں اور یہ آواز کی اتنی شدید اور طاقت ور لہر ہیں خراج کرتے ہیں کہ صرف نرم یا جاذبہ واذ پتھر ہی ان کو برداشت کر سکتے ہیں۔ بہت سے سیکنے جب صدائے ان کے ان بجتے ہوئے گھنٹوں کے قریب جاتے ہیں تو کلیہ سے اس طرح باہر آتے ہیں کہ ان کی تکبیر بھونکی ہوئی ہے اور ناک سے خون جاری ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی ناک کی حساس حروق شعریہ ان صداؤں کے ارتعاش سے بچھٹ جاتی ہیں۔

ڈاکٹر استیون مونٹرفرانس کے ایک مشہور طبیعیات میں، اور فونی آوازوں کے بہت سے محقق اور عالم نسب۔ شہرت کے مالک ہیں انھوں نے آوازوں کے بہت سے حیرت انگیز اثرات اور عجوبے دریافت کیے ہیں۔ ان عجوبوں میں ایک "ساؤنڈ گن" یا آواز کی بندون بہت جسے ڈاکٹر مونٹرفرانس نے ایک برقی آفری آئرن اسک مرہ کے تین بلورین ٹکڑوں، تیل کے ایک چھوٹے سے ذخیرے اور دھاتی شکل آئینوں سے تیار کیا ہے۔ برقی آلہ بلورین ٹکڑوں پر ایک کرور جپلر کی سکیدا ارتعاش پیدا کرتا ہے اور بلورین ٹکڑے اس ارتعاش کو تیل کے ذریعہ منتقل کرتے ہیں جہاں سے جلہی آئینے اس کو فضائیں ایک طاقت ور مرکز روشنی کی شعاع خارج منکس کر دیتے ہیں۔ لیکن شعاع خیر مرئی اور خاموش رہتا ہے اس "ساؤنڈ گن" کا تیل بھی ہنگ کے ذریعے من دوسرے سائنٹی ٹک تجربات کی طرح پہلے بد شدہ رکھا گیا تھا۔ ڈاکٹر مونٹرفرانس ایک خرگوش کو ٹکڑی کے پتھر سے جس بہ کر کے ڈیڑھ سو گز کے فاصلے پر رکھا اور یا پچھ سیکند تک اس "ساؤنڈ گن" سے فونی آواز کی لہروں اس جانور کی طرف نہ کرتے رہے نتیجہ یہ ہوا کہ خرگوش قطعاً منفلوج ہو گیا اور اس کے اعصاب حسی میں کوئی حس باقی نہ رہی۔ وہ بالکل سن اور بے حرکت ہو گیا، جیسے وہ یکایک پتھر بن گیا ہو۔

ڈاکٹر مونٹرفرانس امریکا پہنچے تو ان سے کہا گیا کہ فونی آواز کے حیرت انگیز اثرات اور اپنے ایجاد کردہ آلات کا مظاہرہ نیویارک کی "عالم گیر نمائش" میں کریں۔ وہاں انھوں نے اپنی "ساؤنڈ گن" کو خرگوشوں کے بجائے سرخ اور سنہری

ان چیزوں کے "سالمات" کو توڑ دیتی ہیں اور انہیں چور چور کر کے ایک واحد مادہ میں متحد و مبدل کر دیتی ہیں۔

فوقی آواز کے تجربات سے اب کیمیائی خمیر کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک طریقہ اخذ کیا گیا ہے۔ کیمیائی خمیر پر اسرار الجنت ہو جو مابہ جسم میں کیمیائی رد عمل کو تیز و موثر بنا تا ہے۔ اگر کیمیائی خمیر نہ ہو تو گوشت کی صرف ایک بولی بھضم کرنے کے لیے ہمیں کئی سال مدد کار ہوں گے۔ کیمیائی خمیر کی مدد سے ہم صرف چند روزہ منٹ میں اپنی غذا کو اہمہ کی راہ پر لگا دیتے ہیں۔

اسٹیمپ اور گرین نے فوقی آوازوں کا تجربہ ان ڈاکو جراثیم پر بھی کیا ہے جو گھٹنے بڑھنے والا بخار اور ٹائیفائیڈ پیدا کرتے ہیں اور ان جراثیم پر بھی جو زخموں میں پیسپ پیدا کرتے ہیں، یا انفلوئنزا باجوں کے فالج کا باعث ہوتے ہیں۔ اب ان کو یہ توقع ہے کہ آواز کی لہروں کے ذریعہ ان جراثیم کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈی ایس جراثیم کو حاصل کر لیں گے جو شدید طور پر نہ ہریلے نہ ہوں اور جن کو میکے کی صورت میں جسم کا نقطہ و دفاع قائم کرنے کے لیے بہ حیثیت انجیکشن استعمال کیا جائے۔

• کولمبیا یونیورسٹی کے چند سائنس دان اب ایسے تجربات میں مشغول ہیں جن کے ذریعہ فوقی آوازوں کو دماغی رسولی کے علاج و انسداد کے لیے استعمال کیا جائے۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ رسولی کی صحیح جگہ پہلے معلوم کر لی جائے، اس کے بعد دماغ میں دو سمتوں سے فوقی آواز کی لہریں داخل کی جائیں تاکہ اس ارتعاش کی دوہری "شعاعیں" رسولی پر مرکوز ہوجائیں اور اس کے حلایا کو نباہ کر دیں۔ یہ مقصد اب تک حاصل نہیں ہوا۔ مگر کوشش جاری ہے اور حالات امید افزا ہیں۔ گویا اب وہ دن قریب ہے کہ نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں سے عمل جراحی کا کام لیا جائے گا۔

ہنسلو انیا یونیورسٹی کے پروفیسر جیمز زوہ پہلے شخص تھے جنہوں نے اس حقیقت کو معلوم کیا تھا کہ فوقی آوازیں اگر بعض جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں تو دوسرے جراثیم پر ہواقی اور نوت بخش اثر بھی ڈالتی ہیں۔ انہوں نے اس امر کا پتہ لگایا کہ شراب کو بہت مختصر مدت میں "کبھنہ" کر لینے کا طریقہ یہ ہے کہ فوقی آوازوں کی لہریں اس سیال سے گزاردی جائیں بعض بکٹیریا اور پھپھوندی وغیرہ مثلاً وہ اجزاء جو پیرو وغیرہ بنانے کے ذمہ دار ہیں، آواز کی تیز لہروں کے باعث زیادہ سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔

فوقی آوازوں کا ایک مستقبل یہ بھی ہے کہ ان سے کھڑے اور دھوئیں کو مٹانے کا کام لیا جائے گا۔ تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جب ہوا پر فوقی آوازوں کا تیز اثر ڈالا جاتا ہے تو جبریتی ذرات ان میں آویزاں ہوتے ہیں وہ بچھو ہو کر گر جاتے ہیں۔ صنعتی کاروبار میں آوازوں سے دھانوں کی جانچ عام طور پر جاری ہے۔ غور کیجیے کہ آواز کے ماہرین سکون کو کس تیزی سے پرکھ لیتے ہیں۔

ہمارے جذبات پر آوازوں کا جو اثر ہوتا ہے وہ سستی سے ظاہر ہے۔ ستار کا دل کش ترنم اور شیشے سے کسی چیز کو کھرچنے کی صدا حقیقتاً دونوں میں ہوا کا ارتعاش ہے۔ مگر ہم یہ دونوں یکاثر کتنا مختلف ہوتا ہے۔

مشہور مصنف جان ہرسی نے اپنے ایک ناول میں قصبہ اڈانوں کے ایک گھنٹے کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے: "میرے خیال میں اس گھنٹے کی آواز ہی سب کچھ تھی۔ وہ قصبے کے لوگوں کو نکلین دلتی دیتی تھی بڑے اور غصہ درآویں کو ڈانٹتی تھی۔ عزم گینوں کو مسرور ناتی تھی اور جو لوگ ہستے تھے ان کے ساتھ تہقہہ لگاتی تھی۔ یہ صدا ہر شخص کے لیے مفید تھی۔"

فوقی آوازوں کے وہ اثرات جو روح پر ہوتے ہیں حیرت انگیز ہیں۔ ایک برقی اسٹیشن میں بارہ پروفیسروں کے سامنے فوقی آواز کی شدید لہریں پیدا کرنے والے آلے کا جب مظاہرہ کیا گیا تو ایک پروفیسر تانا پریشان و سرا سیمہ ہوا کہ وہاں سے اٹھ کر بھاگ گیا جو لوگ نابینا ہوتے ہیں وہ معمولی اور فوقی آوازوں کو بہت تیزی سے محسوس کرتے ہیں۔ سائنس اب تھوڑی مدت میں نابینا لوگوں کو اس لائق کر دے گا کہ اندھی چمکا ڈڑوں کی طرح وہ سب دیکھنے لگیں۔

اطلاع!

جن حضرات کا نمبر خریداری ہے..... ہوا ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کو بلے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینجر بمدر دھت، دہلی

عوام کے لیے پانی کی فراہمی میں ذرا سی غفلت برتی جائے تو خطرناک وبا کی امراض پھیل سکتے ہیں۔ ہندوستان میں یہ طریقہ بہت ہی خراب ہے کہ نالوں گندہ پانی دریا میں گرا دیا جاتا ہے پھر اسی دریا کا پانی پیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں نایا جاتا ہے۔

پانی کو صاف کرنے میں "کلورین" وہ چیز جو لوگوں کو مرگ انبوہ سے بچالیتی ہے جب یہ کیمیائی مادہ پانی میں ملا دیا جاتا ہے تو اکثر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پینے کے پانی میں کلورین کا ذائقہ خراب ہوتا ہے۔ اس لیے تمدن ممالک میں اس ذائقہ کو رفع کرنے کے لیے میونسپل پانی کو کاربن سے گزرا دیا جاتا ہے۔ امریکا کی پبلک ہیلتھ سروس نے یہی معلوم کر لیا ہے کہ پینے کے پانی میں اگر کلورین کی تھوڑی سی مقدار شامل ہوتی ہے تو یہ دانتوں کی خرابی اور بوسیدگی کو روکتی ہے۔ اسی لیے اب وہاں میونسپل ڈائریکٹریٹ میں کلورین "ملانے" کا انتظام کیا جا رہا ہے۔

بڑی بیاض

علاج الامراض

کتاب مذکور صبح الملک حکیم جلیل خاں صاحب اور ان کے خاندان کا معتبر و مستند دستور العلاج اور تیر بہدت مہربات کا خزانہ ہے۔ اسی کتاب کے نسخوں پر دہلی اور تمام ہندوستان کے اطباء کے مطبوں کا انحصار ہے۔ اس میں نسخوں کے صحیح اجزاء و اوزان اور مقدار خوراک کا خاص لحاظ رکھا گیا ہے۔ پھر تیر بہدت مہربات پر مہر کا نشان دیا گیا ہے۔ ابتداء کتاب میں خواجہ صاحب کے ایک سو چالیس صفحے کو مقدمہ میں تمام یونانی غیر معروف دواؤں کو مشہور نام سینکڑوں دواؤں کی کئی تصاویر اور غیر معروف دواؤں کو مترجم و درجہ میں تبدیل کرنے کا طریقہ بتلایا ہے۔ جراثیم اور ملک کے قابل اظہار نے اس کتاب کو خواجہ صاحب خاص کارنامہ قرار دیا ہے قیمت ہر دو جلد پچھلے

ملنے کا۔ و قدر دار التالیفات رڈ و قرو باغ دہلی
فہرست مفت طلب فرمائیں

دریا کا پانی گندہ یا زہر ملا ہو جاتا ہے تو اس کی گزرگاہ کی وادیوں اور قصبہات میں متعدی بیماریاں پھیل جاتی ہیں۔ امراض پیدا کرنے والے بہت سے خطرناک جراثیم تنگ ندیوں اور شہری نالوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ایک بہت ہی اہم بات یہ معلوم ہوئی ہے کہ جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے میونسپل ڈائریکٹریٹ میں جو کلورین ملائی جاتی ہے اس سے بچوں کے فاج کے تحت جان جراثیم ہلاک نہیں ہوتے۔ ان بیماریوں کے علاوہ بہت سے دوسرے امراض بھی مثلاً آنکھ ناک اور حلق وغیرہ کی بیماریاں پانی کی دسالت سے متعدی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

انسانی صحت پر پانی کے اثرات کے علاوہ خود پانی کی مختلف قسمیں بھی مختلف نتائج پیدا کرتی ہیں۔ ہلکا اور ٹیٹھا پانی پینے میں خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گھریلو کاموں میں بھی مفید ہوتا ہے اور صابن میں بھی صاف اور اچھی جھاگ پیدا کرتا ہے۔ بھاری اور شور پانی پینے کے لائق نہیں ہوتا اور چونکہ کلیسم اور نیگیٹو اس میں سختی پیدا کر دیتے ہیں اس لیے صابن اس پانی کے مکین احسنہ کہ اس حرت نشین کر دیتا ہے کہ جھاگ پیدا نہیں ہوتے یا اگر پیدا ہوتے ہیں تو مقدار میں بہت کم اور گدے ہوتے ہیں

مزید برآں شور پانی اور صابن سے مل کر چپنے کا جو نمک پیدا ہوتا ہے وہ جلد کے مسات کو بند کر کے صحت کو نقصان پہنچاتا اور چھوٹے بچیاں پیدا کرتا ہے اور اگر اس پانی سے کپڑا دھوا جائے تو اس میں سے ایک خاص قسم کی بدبو نکلتی ہے اور کپڑے کے ریشے بھی مکرور ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں بھاری اور شور پانی سے چار اور قہوے کا مزا بالکل خراب ہو جاتا ہے، اور ایسے پانی میں پکی ہوئی سبزی بھی بد ذائقہ ہو جاتی ہیں۔ آبی کیمیا کے ایک ماہر نے یہ پچھپ بات کہی ہے کہ کسی میونسپل نظام آب رسانی کے پانی کی اچھائی یا برائی کا اندازہ وہ اس شہر کی عورتوں کا چہرہ دیکھ کر کر سکتا ہے اور صرف قہوے یا چاکری ایک پیالی پی کر یہ بتلا سکتا ہے کہ پانی کس قسم کا ہے۔

مختلف مغربی ممالک کے سلیتھ انسروں نے میونسپل کر لیا ہے کہ صاف اور خالص پانی میں اور سیال زہر میں بہت بڑیک سافز ہے۔ عیسے وہی پانی جو ہمارے لیے آب حیات جو ذرا سی دیر میں سموم اور مملک بن سکتا ہے۔

کیا ہم اندرونی فادہ کشتی کا شکار ہو رہے ہیں؟

از حکیم محمد احسن صاحب سہوانی ہے۔ پی ٹی وی میٹرکراچی میڈیکل کالج پوریشن

انہیں۔ ایم۔ کلاؤٹ اور ٹیڈرس ڈائجسٹ کے شکریے کے ساتھ

فلورین اور کلسیم کی کمی سے دانتوں کی بوسیدگی پیدا ہوتی ہے۔ اب سمجھنے کی بات یہ ہے کہ نباتات ہی وہ چیزیں ہیں جن کو صحیح معنوں میں زمین کی بنیادی غذائی فیکٹری اور غذیہ کا گودام کہا جاسکتا ہے۔ یا تو ہم نباتات کو کھاتے ہیں یا ان حیوانات کو کھاتے ہیں جن کی غذا نباتات پر۔ اگر ہماری غذا سے کوئی ایسی چیز غائب ہے جو ہماری صحت کے لیے ضروری ہے، تو ظاہر ہے کہ یہ فقدان یا کمی دراصل نباتات ہی میں موجود ہوتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ نباتات میں تغذیہ اور صحت بخشی کی یہ کمی کیوں ہے؟ جب ڈاکٹر ایلمیریٹ نے انسانی صحت اور زمین کے درمیان یہ ناگزیر تعلق ثابت کر دیا تو انھوں نے مذکورہ بالا سوال کو پیش نظر رکھ کر کئی تعلق کو اپنی تمام تر تحقیقات کا مقصد بنالیا اور بہت سے عملی تجربات کا ایک طویل سلسلہ جاری کر کے انھوں نے ایک مکمل نظریہ ان امور کے متعلق قائم کیا کہ نباتات اور زمین کا رشتہ کیا ہے، مٹی میں کون سے ترکیبی کام باہر رہتے ہیں اور کون سی ترکیبی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ زمین اور نباتات کس طرح آپس میں مل کر کام کرتے ہیں، اور مزید برآں مٹی کیوں کر ”سیر“ ہوتی ہے اور پھر نباتات کو اور اس کے بعد انسان کو کیوں کر بیمار بناتی ہے۔

ڈاکٹر ایلمیریٹ کہتے ہیں کہ نباتات کے مجموعی نشوونما کا ایک خاص حصہ زمینی اجزاء سے حاصل ہوتا ہے، اور باقی چیزیں انھیں ہوا پانی اور دھوپ سے ملتی ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں سترھویں صدی کے ماہر کیمیا دان ملہونٹ کے تجربات بھی پیش کیے ہیں۔ اس نے ۲۰۰ پونڈ مٹی میں پانچ پونڈ دزنی مید کا درخت بوا بٹھا اور اس میں پانچ سال تک پانی کے سوا کوئی دوسری چیز نہیں ڈالی تھی اس مدت کے اختتام پر یہ معلوم ہوا کہ بیدر کے درخت کا وزن ۶۹ پونڈ ہو گیا ہے اور مٹی کا وزن اب تک ۲۰۰ پونڈ ہے جس میں صرف دو اونس کی کمی ہوئی ہے۔

اس کے متعلق ڈاکٹر ایلمیریٹ یہ خیال ظاہر کرتے ہیں کہ پودوں کے نشوونما میں زمین کا حصہ اگرچہ پانچ فی صد ہے

جدید تحقیقاتی سائنس ایک عجیب بات کہہ رہا ہے۔ وہ دنیا کو اس امر سے آگاہ کرتا ہے کہ ایک نیا دشمن انسانی آبادی میں دسے یاؤں داخل ہو گیا ہے۔ ہم اسے دیکھتے نہیں مگر وہ ہم میں موجود ہے اور پچھلے چنے پر حملے کر رہا ہے۔ اس کے وجود کا یقین کرنا ہمارے لیے ایسا ہی مشکل ہے جیسے ناویہ جراثیم کے وجود کا سمجھنا ہمارے لیے مشکل تھا۔ یہ نیا دشمن کوئی ڈرامائی حیثیت نہیں رکھتا۔ وہ خاموشی سے کام کر رہا ہے اور زمین جیسے زراعتی مٹی میں معدنی اجزاء کی کمی کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہے۔ اس کے قدم کے صاف نشانات کہیں دیکھے نہیں جاتے۔ جو کھیت ہمیشہ سرسبز رہے وہ اب بھی سرسبز ہیں مگر ان میں وہ زندگی موجود نہیں ہے۔ وہ انسان کے لیے اب پہلے صحت بخش غذا پیدا نہیں کر رہے ہیں۔

یہ افسانہ سب کے لیے حاذب توجہ ہے کیونکہ انسان کی زندگی اس سے وابستہ ہے۔ اس نئے خطرے کی گھنٹی میسوری بولی ورٹی امریکا کے ولیم ایلمیریٹ نے بجائی ہے۔ وہ زمینی کیمیا اور تحقیقات تغذیہ کے بہت بڑے ماہر ہیں۔ ان کے یہ الفاظ ملاحظہ کیجئے، ”انسانی تغذیہ کے متعلق تحقیقات اس وقت شروع ہوئی جب گزشتہ صدی ختم اور نئی صدی شروع ہو رہی تھی۔ اہل سائنس مشاہدوں اور تجربوں کے ذریعہ یہ سمجھنا شروع کر دیا تھا کہ بہت سے امراض ایسے ہوتے ہیں جن کی اصل تغذیہ کے نقص اور کمی میں ہوتی ہے اور بہت سے بیماریاں آدمی معنوی اعتبار سے صوبے آدمی ہوتے ہیں اس مستتب امراض کا نام انھوں نے ”بورع مخفی“ یعنی چھپی ہوئی بھوک رکھا۔ اس لیے کہ تین وقت پر کھانا کھانے کے باوجود لوگ اس نقص تغذیہ میں مبتلا ہو سکتے تھے۔ ان پوشیدہ بھوکوں میں سے ایک بھوک کیلیم کی تھی، جس سے سونے کا مرض اور چند دوسری بیماریاں پیدا ہوتی تھیں۔ اسی طرح دیگر بیماریاں کہ آئیوڈین کی کمی سے گھبراہٹ، لوہے کی کمی سے خون کی کمی کا مرض (انیمیا)، جست کی کمی سے عذہ و رقیہ کی حسرتیں چاندی کی کمی سے لوزہ اعلیٰ رکتے، کادم دالہ تھاب فاسفور

زیادہ ہے اور اسی سبب ان ٹوٹوں کی بنیادیں اور بدن مضبوط ہوتے ہیں بطور مثال کی بنسبت کنٹولی نے ٹھوڑے درخت ٹھوڑے بدرجہا بہتر ہوتے ہیں۔ یہ بھی زمین ہی کی بہتری کا نتیجہ ہے۔ جاپانیوں میں امراض و اموات کی شرحیں بہت زیادہ ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جاپان کے بڑے بڑے زراعتی علاقوں کی مٹی میں معدنی اجزاء کی کمی ہے اس معدنی اور حیاتیاتی کمی کو کسی حد تک پورا کرنے کے لیے اہل جاپان پھل کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر ایلمبرٹ کہتے ہیں: ”ہم نے خرگوشوں کے ایک گروہ کی غذا میں ایسی خشک گھاس شامل کر دی جس میں معدنی اجزاء کی کمی تھی۔ چند ہفتوں میں سب کے سب نر خرگوش اس حالت کو پہنچ گئے کہ انھوں نے مادہ خرگوشوں کی طرف دیکھنا بھی ترک کر دیا۔ خرگوشوں کا دوسرا گروہ جو اسی طرح کی مگر معدنی اجزاء والا مال غذا پر رکھا گیا تھا۔ بہت تندرست و توانا بن گئے اور سب کے سب نر خرگوش ہمیشہ مادہ خرگوشوں کے لالچی نظر آنے لگے۔ اس کے بعد ایسا کیا گیا کہ ایک گروہ کی غذا دوسرے گروہ کو دی جانے لگی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سب مادہ پرست گرگ سرت خرگوش، مادہ خرگوشوں سے شرانے اور بھانگے لگے اور جیلے شریلے ہو گئے تھے وہ گرگ سرت بن گئے اسی طرح جن بھیرٹوں کو بہت اچھی اور کیمیائی طور پر بہتر بنائی ہوئی زمین کی خشک گھاس جو معدنی اجزاء سے بالمال تھی کچھ دنوں تک کھلائی گئی تو ایک معین مدت میں انھوں نے ایسی بھیرٹوں سے نسبتاً تین گنا زیادہ وزن حاصل کر لیا جو پہلی بھیرٹوں کی نسبت سے ہونے کو باوجود کم معدنی اجزاء والی خشک گھاس کھاتی تھیں جو غذا میں معدنی اجزاء سے بالمال ہوتی ہیں وہ انسانوں کو زیادہ تندرست بناتی ہیں اور وظائف اعضا کو صحت و اعتدال پر لاتی ہیں اور اسی سے ہم میں امراض کی مداخلت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بعض حالات میں زراعتی زمینوں کے معدنی اجزاء اپنی بہت سی مقدار کھودیتے ہیں مثلاً بہت زیادہ مارش کے باعث معدنی اجزاء تقطیر کے ذریعہ خارج ہونے لگتے ہیں اور پانی کے ساتھ بہہ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ جب فصل بہت بھاری اور پیداوار بھرپور ہوتی ہے اس حالت میں بھی معدنی اجزاء کی کافی مقدار ختم ہو جاتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ گہیوں جو ایک ایک پیداکرنے والی ۲۰۰ ایکڑ اراضی سے جتنے معدنی اجزاء خارج ہو جاتے ہیں ان کی سالانہ قیمت ۱۶۳ ڈالرس کم نہیں ہے۔

گرچہ مختصر حصہ اس قدر اہم ہے کہ نباتی اور انسانی زندگی و صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ زمینی اجزاء میں وہ غذا میں ہوتی ہیں جو جانسے جموں کو تربیت دیتی ہیں اور وہ مختلف اجزاء ہیں جن سے ہمارے دانت اور ہڈیاں بنتی ہیں اور جو ہلکے سے ایک طاقت ور ڈھانچہ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ایک طرف یہ چیزیں ہمیں ”نشوونما دینے والی“ غذا میں ہیں تو دوسری طرف وہ اجزاء جو اپانی اور دھوپ سے حاصل ہوتے ہیں۔ ہمارے لیے ”چلانے والی“ یا آگے بڑھانے والی غذا میں تیار کرتے ہیں، یعنی مشین کو چالو حالت میں رکھنے کے لیے ایندھن اور طاقت کا کردار ادا کرتے ہیں۔

اس سے اول الذکر یعنی زمینی اجزاء کی بنیادی اہمیت ظاہر ہے۔ ایسی کوئی صورت ممکن نہیں معلوم ہوتی کہ ہماری غذاؤں میں ”ہوائی اجزاء“ یا ”شغائی اجزاء“ کی کمی واقع ہو جائے۔ مگر یہ ن صرف قطعاً ممکن ہے بلکہ ہو بھی رہا ہے کہ ہماری غذاؤں میں زمینی اجزاء کی صحت بخش معدنی چیزیں کم ہوتی جائیں۔ ہی میں اور معدنی اجزاء کی کمی ہمارے لیے بنیادی صحت کی بھی کمی پیدا کر رہی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ہماری غذاؤں میں بتدریج حیاتیاتوں کی کمی کی ہوتی جا رہی ہے، کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ جب کسی زراعتی زمین میں معدنیات کی مقدار وافر ہوتی ہے تو ان پر پیدا ہونے والے نباتات میں حیاتیاتوں کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ایک دوسری بات جس کو یاد رکھنے کی ڈاکٹر ایلمبرٹ تاکید کرتے ہیں یہ ہے کہ نباتات میں اگر بعض ضروری معدنی چیزیں ناپید بھی ہوتی ہیں، جب بھی ان کی بالیدگی بہت کافی ہوتی ہے لیکن ظاہر ہے کہ خود یہ نباتات اپنے اجزاء کے اعتبار سے دیے نہیں جوتے جیسے کہ پوری معدنی مقدار رکھنے والے نباتات ہوتے ہیں مثلاً مٹی میں کیلیم کی مقدار کی نسبت سے سلا د کے پتوں کے کیلیمی اجزاء کا دو گنا یا تین گنا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اسی سے ظاہر ہے کہ ہر زراعتی زمین کے سلا د ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ یہی معدنی فرق ان دوسرے نباتات اور گھاس وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے جن میں ہمارے گھریلو جانور کھاتے ہیں اس فرق کا اثر دو دو گشت اور اناؤں تک پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر ایلمبرٹ کہتے ہیں، ”تو میں ہوں یا افراد ہوں، آدمی ہوں یا حیوانات ہوں، ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔“ یسوری کے علاقہ میں ٹٹوس لیے بہت زیادہ طاقت ور اور جفاکش ہوتے ہیں کہ وہاں کی سرزمین میں چرنے کی مقدار بہت

کیا ہم اندرونی فائدہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟

اگر زمین میں کوئی دوسری تبدیلی پیدا نہ ہوتی، تو صرف دو تین فصلوں میں اس کے معدنی اجزاء ختم ہو جاتے۔ لیکن دوسری تبدیلی یہیں جو اس انتہائی خرابی کو روکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ کاشت کا ہمیشہ لکھا اور دوسری زرخیز بنانے والی چیزوں کی شکل میں معدنی اجزاء میں داخل کرنا ہوتا ہے۔ دوسرے خود مٹی میں بھی ایک ایسا قدرتی میکانی نظام موجود ہے کہ وہ معدنی جزو کو زمین سے کھینچ کر نباتات تک پہنچاتی رہتی ہے۔ پھر اگر کوئی کاشت کار بہت جلد جلد فصلیں پیدا کرتا رہے اور زمین کو پھینپنے کا موقع نہ ملے تو اس کی زراعتی آراہی خراب اور بچر ہو جائے گی۔ اس طرح کا ایک خاص تجربہ کو لمبیا کی ایک مخصوص

آراہی "سین یورن فیلڈ" میں کیا گیا ہے۔ اس قطعہ زمین کو سنہ ۱۸۸۶ء سے زرعی تجربات کے لیے الگ کر دیا گیا ہے۔ اس کے ایک خاص ٹکڑے پر ہر سال صرف گیہوں بویا جاتا رہا۔ فصل اٹ جانے کے بعد اناج کے ساتھ اس کے پیال اور پھوسے کو بھی وہاں سے ہٹا لیا جاتا ہے اور اس قطعہ میں کبھی کسی قسم کی کھاد یا زرخیز بنانے والی کیمیا کی چیزیں یا معدنی اجزاء وغیرہ نہیں ڈالے جاتے۔ ابتدا میں اس پلاٹ کی پیداوار اچھی ہوتی تھی۔ مگر وہ جلد وقت گزرتا گیا سال بہ سال اس کی پیداوار گھٹتی گئی اور صحت بخش اجزاء کے اعتبار سے خراب ہوتی گئی۔ اب یہ آراہی اس قدر "بیار" ہے کہ دو فصلوں کے درمیان اپنی معدنی طاقت کو بحال نہیں کر سکتی اور ہر تیسرے سال جو گیہوں اس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ وہ بھی کمزور اور ناقص ہوتا ہے۔

یہی وہ چھپا ہوا دشمن ہے جو ہماری زمین پر ہمارے نباتات پر ہمارے گھر بیلو جانوروں پر اور خود ہماری صحت و زندگی پر پوشیدہ حملے کر رہا ہے اور ہماری بے خبری کے عالم میں ہمارے نباتات کو گھٹا رہا ہے۔ ہم نے اپنے معدنی بنک کا سرمایہ بہت زیادہ خرچ کر دیا ہے اور بہت کم اس بنک میں جمع کیا ہے۔ اس لیے دیوالہ کل جانے کا وقت بہت قریب آ رہا ہے۔ بیماریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ قلب کے امراض جن کی اصل نقص تغذیہ میں پائی جاتی ہے، حوت ناک حرقہ پر ترقی کر رہے ہیں۔ ذیابیطس، فقر الدم (انیمیا) وائٹوں کے امراض اور بہت سی بیماریاں جن کے اسباب تاریکی میں ہیں تیزی سے پھیلنے لگی ہیں۔ ہم میں سے لاکھوں آدمی اپنی محسوس کردہ کمی کو گولیوں سے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور خود اپنے طبیب بن جانا چاہتے ہیں۔ ایک اہم جدید طبی دریافت یہ ہے

ناقص غذاؤں کے ذریعہ تقریباً ہر بیماری تجربہ کے طور پر پیدا کی کی جا سکتی ہے۔ آج سب لطفا جانتے ہیں کہ بیماریوں کا صرف علاج ہی کافی نہیں بلکہ امراض کی روک تھام بھی ضروری ہے۔ یہی روک تھام سب سے پہلے زراعتی زمین سے شروع کی جا سکتی ہے۔ دیکھا جا رہا ہے کہ زرخیز ممالک کے بعض حصوں میں معدنی اجزاء کی یہ تخریب دہائی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے اور یہ سلسلہ اب اس منزل پر پہنچ گیا ہے کہ اگر اس کی طرف کافی توجہ نہیں دی جائے گی تو یہ عمل ایک تو می یا عالمگیر خود کشی کے برابر ہو گا۔ زرعی مٹی کی صحت کو یہ معمولی چیز نہیں ہے بلکہ ہماری زندگی سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ اس آتے والے سانحہ کو کیوں کر روکا جا سکتا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ اس کا مکمل جواب ہمارے پاس موجود نہیں ہے اور جو ذرائع درکار ہیں انکی پوری معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ پھر بھی ہمیں اپنے سفر کا راستہ معلوم ہے وہ یہ ہے کہ اپنے حصوں کی طرح ہمیں اپنی زمین اور زرعی مٹی کو بھی غذا دے کر پھر سے تندرست بنانا ہے۔ ریسرچ نے ہمیں بتا دیا ہے کہ نباتات کی تعمیر کے لیے ۱۳ اجزاء اور حیوانی جسم کی تعمیر کے لیے ۱۶ اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسے ہیں جن کی بہت معمولی سی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو "عناصر خفیف" کہا جاتا ہے۔ لیکن ان کی اہمیت کم نہیں ہے۔ اگرچہ ان کی مقدار برائے نام ہی ہوتی ہے۔ تاہم اگر یہ برائے نام مقدار غائب ہو جائے تو زمین نباتات اور ان نباتات کو کھلنے والے جاندار سب کے سب نمایاں طور پر "بیار" ہو جاتے ہیں۔

اس بیماریاں زمینوں کا علاج ضروری ہے۔ نئے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر مٹاٹر کے کھیت میں ذرا سا ٹینک نیئر ڈال دیا جائے تو مٹاڑوں میں حیاتین "ج" کی مقدار تین گنی ہو جاتی ہے۔ چند سال سے تمام سبز ترکاریوں میں معدنی اجزاء کی مقدار بڑھانے کا تجربہ بھی کیا جا رہا ہے اور ان بہتر ترکاریوں کو غذا میں شامل کر کے بعض امراض کا جراثیم ایجنٹر علاج بھی کیا گیا ہے۔ لیوں اور سنسروں کے بہت سے باغات میں یہ تجربہ بہت کامیاب رہا ہے۔ اگر زمین میں تانبے اور حبت کی مقدار موجود نہ ہو تو ان چیزوں کو پیال کی شکل میں درختوں پر چھڑک دیا جائے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پتوں اور پھلیوں کی راہ سے یہ اجزاء پھلوں تک پہنچ جاتے ہیں جن زمینوں پر روشنی جرتے ہیں ان میں اچھے معدنی اجزاء شامل کر کے گائے بھینس کے دودھ میں دے

کی مقدار بہت کچھ بڑھائی جاسکتی ہے۔
اس میں شک نہیں کہ کبھی بہت کچھ تحقیقات و تجربات باقی ہیں۔ مگر "اوپو میڈیکل جرنل" کے ایڈیٹر اور مشہور ماہر تغذیہ ڈاکٹر جو ناخن فورین کہتے ہیں کہ اس کا کوئی سبب نہیں ہے کہ بڑی بھج غذا اھلے اور صحیح زندگی بسر کرے وہ ایک سو برس تک بھی تن درستی کے ساتھ زندہ نہ رہ سکے یہ تمام مسائل بے ہیں جو شہری باشندوں سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے کہ ان کی زندگی کا دار و مدار ان دیہاتی کسانوں پر ہے جو ان کے لیے غذا پیدا کرتے ہیں

اور اس غذا کے معدنی اجزاء کا انحصار کاشت کاروں کے طریق عمل پر ہے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان کاشت کاروں کو ہر طرح کی امداد بہم پہنچانے میں تاکہ وہ زمین سے غذا بھی پیدا کرتے رہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی ذریعہ اور معدنی اجزاء میں کمی نہ ہونے دیں۔ جو کیمیائی صنعتیں جنگ کے باعث ترقی کر چکی ہیں وہ زمین کی معدنی طاقت کو بحال کرنے والے معدنی اجزاء کی تیاری کا کام کر کے قومی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں +

بقیہ مضمون صفحہ ۱۴۰

کرادیجے میں سمجھتا ہوں اس طریقہ علاج کے بعد مریض اگر غذا میں ذرا احتیاط رکھے تو اسے پھر کبھی نائدہ امور کی تکلیف نہیں ستائے گی۔
یہ تو میں سمجھ گیا، مسٹر کرس نے کہا "ذرا غذائی احتیاط کے متعلق بھی تفصیل سے بتائیے تاکہ اس کے متعلق بھی ہر دم واضح ہدایات دوسروں کو دے سکیں اور خود بھی ان پر عمل کریں۔"

اس سلسلہ میں میں نے بتایا کہ آپ تین بنیادی اصول اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے۔ اول یہ کہ جب تک خوب اچھی طرح بھوک نہ لگے اس وقت تک کچھ نہ کھایا جائے۔ دوسرے یہ کہ جتنی بھوک ہو اس سے کم کھایا جائے تیسرے یہ کہ جہاں تک ممکن ہو گوشت کے ساتھ

نشاستہ دار چیزیں نہ کھائیں۔ گوشت جب بھی کھایا جائے بھون کر روٹی کے بغیر کھایا جائے اگر اس کے ساتھ روٹی کھائے تو بہت دل چاہے تو ہاتھ کی چکی کے پے ہوئے ایسے آٹے کی روٹی کھائی جائے جس میں سے چھان کر کھوسی نہ نکال دی گئی ہو، اور وہ بھی کم مقدار میں۔ پھل اور سبز ترکاریاں جتنی جی چاہے کھائیں ان کا کوئی پرہیز نہیں۔ دودھ، مکھن نکلا ہوا دودھ، چھانچہ بھی ہنایت مفید رہیگی۔ "یہ تو کوئی ایسا بہت بڑا پرہیز آپ نے نہیں بتایا مسٹر کرس نے کہا "ہر شخص کر سکتا ہے۔"

میں نے کہا مسٹر کرس اس کے لیے بھی زبردست قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ لیکن ہاں اگر ایک مرتبہ انسان ارادہ کرے تو کچھ زیادہ دشوار بھی نہیں ہے۔

مکیاں بنانے کی مشین

ہماری ورک شاپ میں نہ صرف مکیاں بنانے کی مشینیں تیار ہوتی ہیں بلکہ دوسری تمام مشینیں تیار ہوتی ہیں جو روا سازی وغیرہ کے کام آتی ہیں مشینیں ایسی بھی تیار کی جاتی ہیں جو برقی طاقت سے چلیں اور یہی جی جو ہاتھ سے چلائی جاتی ہیں۔ آپ اپنی ضرورت سے ہمیں مطلع فرمائیے ہمارے انجینیر کی رلنے بیٹنا آپ کی مشکلات رفع کرے گی۔

موڈرن مکینیکل ورکس۔ لال کنواں
دہلی

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ نیکرہا، کوچہ کاشغری دہلی

جسمانی تعمیر

بہت دبلے لوگوں کے لیے کارآمد طریقہ

از باغور ڈائٹلے

لیکن جس طرح موٹے جسم کو دلا کر لینا آسان ہے اس طرح دبلے جسم کو موٹا بنالینا آسان نہیں ہے۔ مثلاً بہ ایک موٹی سی بات ہے کہ فائدہ کشی سے انسان دلا ہو سکتا ہے۔ مگر کیا ایک بہت زیادہ کھانینے سے موٹا نہیں ہو سکتا ایک سو کھے ہوئے دبلے پتلے ڈھانچے یرتن درست مضبوط اور چمک دار گوشت چڑھا لینا آسان کام نہیں ہے بلکہ ایک باقاعدہ اور مسلسل عمل کا مطالبہ ہے۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ لاغر انسان تھوڑی سی کوشش کرنے کے بعد مایوس ہو جاتے ہیں۔ وہ غذا کی مقدار زیادہ سے زیادہ بڑھا دینے پر بھی موٹے نہیں ہوتے وہ ورزشیں بھی کرتے ہیں مگر اعضا پر عضلات کی تعمیر نہیں ہوتی۔

لیکن ظاہر ہے کہ باپوسی اچھی چیز نہیں ہے اور نہ دبلے لوگوں کے لیے باپوسی کا کوئی حقیقی سبب موجود ہے۔ ایسے لوگ اگر باہر نہ طبی ہدایتوں پر عمل کریں اور ایک منظم جدوجہد میں مصروف ہو جائیں تو وہ اپنی بڑی اور چمک کے درمیان گوشت پیدا کر کے اپنے اعضا کو خوب صورت اور جسم کو دزنی بنا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ جان لینا چاہیے کہ حد سے زیادہ مقدار میں کوئی چیز بھی صرف ایک طرف دباؤ پیدا کرتی ہے اور کسی طرح کا فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ یہ ممکن نہیں کہ صرف غذا کے ذریعہ جسم کی تعمیر کی جائے اور بھاری عضلات پیدا کیے جائیں۔ یہ ممکن نہیں کہ صرف ورزش ہی کسی دبلے جسم کو تن درست عضلوں کو بھر دے۔ ضرورت اس کی ہے کہ غیر معمولی لاغری اور دبلے پن کی صورت میں ایک ایسی انیمیم پر عمل کیا جائے جو چند سائنسی

بہت دبلے لوگ جو نہ فچرم، نہ تھوڑا کا ایک ڈھانچہ معلوم ہوتے ہیں ایسے دل میں یہ خواہش ضرور رکھتے ہیں کہ ان کے جسم پر بھی چمک و گوشت بڑھ جانا اور وہ لوگوں کی نگاہ میں عساری ہو کر بن سکیں۔ حقیقت یہ ہے کہ

انسان کے جسم میں اس کی تندرست کی سبب کے مطابق ایک تناسب قسم کا توازن ہونا چاہیے اور قدرت قیامت اور جسمانی وزن میں بھی مطابقت ہونی چاہیے بہت زیادہ دبلا پن انسان میں ایک "احساس کمتری" پیدا کرتا ہے۔ ایسا شخص خود اپنے آپ کو ہلکا دیکھ کر کہتا ہے اور ایسے وجود پر شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ اس کی جسمانی کمزوری اس کو باہر یوں اور بالخصوص سردی کے حلوں سے محفوظ نہیں رہنے دیتی۔ چون کہ بہت دبلے پتلے لوگوں کی سیمیں جرتی کو خلائیا کی مناسب مقدار سے محروم ہوتی ہیں اس لیے ان پر سردت اور رطوبت کا شدید رد عمل ہوتا ہے اور وہ نزلہ



زکام اور متعدی ہوائی بیماریوں میں ان لوگوں کی بہ نسبت جو معتدل جسمانی وزن رکھتے ہیں، جلد مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں کافی عضلات اور پٹھوں سے محرومی چون کہ چربی کی مقدار بہت محدود کر دیتی ہے، اس لیے وہ اپنی زندگی سے کامل اور صحت مند طریقے پر لذت اندوز نہیں ہو سکتے۔ یہ صورت یہ کہنا صحیح ہو گا کہ جسمانی وزن کی کمی دماغ کی رجائیت اور خوش امید میں بھی کمی پیدا کر دیتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غیر معمولی مثالی کے طرح غیر معمولی دبلا پن بھی نائن درستی کی علامت ہے۔

نک اصولوں پر مشتمل ہو اور تمام ضروری صحت بخش عناصر میں اشتراک مل پیدا کر کے جسم کی تعمیر کی جائے۔ اس کے بغیر کامیابی کی کوئی صورت نہیں ہے۔
یہ اسکیم چار سائنٹی فک صوبوں پر مشتمل ہے:-

(۱) تغذیہ -

(۲) غدوی توازن -

(۳) آرام اور ورزش

(۴) دماغی اور نفسی حالات

غذا انسانی جسم کی تعمیر کے لیے خام اشیا مہیا کرتی ہے۔ غدوی توازن پر استعمال کی کامیابی منحصر ہے اور یہی وہ عنصر ہے جو غذائی اجزاء کو کام میں لا کر ان کو انرجی اور اعصابی عمارت لینے کیجوں اور غلبا وغیرہ میں تبدیل کرتا ہے۔ کام کے ساتھ آرام اور سکون بھی ضروری ہے۔ کیونکہ یہی وہ حالت ہے جس میں کھوئی ہوئی طاقتوں کو اس پر حاصل کرنے میں اور جسم اپنے تعمیری کاموں میں مشغول ہو جاتا ہے۔ دماغی حالت خاص طور پر اہم ہے۔ یہ وہ نفسیاتی پہلو ہے جس کی تعمیری یا معاہداتی اسکیم میں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دبلے پٹلے لوگ زیادہ سوچتے ہیں اور فکر و اندیشہ اور خوف و تردد کے شکار رہتے ہیں۔ یہم پر ایسے خیالات کا اثر ہوتا ہے کہ عصاب میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اور یہ تناؤ جسمانی تعمیر میں خلل پیدا کرتا ہے۔ ذیل میں انھیں چاروں عناصر پر مبنی چند ہدایتیں پیش کی جاتی ہیں جن پر عمل کر کے لاعوائی دبلے آگمی وزن برعکس کئے ہیں اور اپنی جسمانی ساخت کو بہتر اور گول عضلوں سے خوب صورت و دلکش ساکتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے صحت کو بہتر بنانے والی اور صحت کی حفاظت کرنے والی غذاؤں کو ترجیح دیجیے۔ مثلاً یا اور نیچوں کی نئی تعمیر اور غدوی عمل کو بہتر بنانے کے لیے جاتینوں اور معدنی نمکوں کی ضرورت ہو۔ ہر روز اپنی عدا میں ان چیزوں کو شامل کیجیے۔ ایک مرتبہ کچھ تازہ اور خشک پھل۔ کچھ سبز سلا۔ دو مرتبہ پکی ہوئی سبزیاں، ایک مرتبہ نصف بوتل دودھ، دو مرتبہ تھوڑی سی دال اور بے چھنے آٹے کی روٹی۔ یہ بالکل بنیادی غذائیں ہیں اور قطعاً ضروری ہیں۔

(۲) اس کے بعد جسمانی تعمیر کرنے والی اور وزن کو بڑھانے والی غذاؤں پر توجہ دیجیے۔ وزن کو کنٹرول کرنے والی چیز "کیلوری" یعنی "حرارہ" ہے جس کو غذائی انرجی کی پیمائش میں "کالری" کی حیثیت حاصل ہے۔ زندہ رہنے اور کام کرنے کو غذائیں کھائیں

اس کی جو فاضل مقدار بچ رہے گی وہی جسم کا وزن بڑھانے میں کام آئے گی۔ گوشت، کھن، پیاز، انڈے وغیرہ ممکن ہے کہ مقدار میں دستیاب ہوں اگر ان کی تھوڑی سی بھی شمولیت مفید ثابت ہوگی اور ان کی کمی کو پورا کرنے کے لیے چربی والی اور نشاستہ والی غذائیں بڑھانی ہوں گی، مثلاً گھی والی چیزیں سو باہن کا آٹا، بعض نباتاتی روغن اور دالیں وغیرہ۔ مٹی کی چیزیں کو پھلوں کے جام اور شہد اور چاکلیٹ وغیرہ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان غذاؤں سے اپنی معدے کو بھریں۔ بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ متوازن تغذیہ کے ذریعہ ان سے زیادہ حرارے حاصل کیے جائیں۔ اس کی صورت یہ ہو کہ روزانہ تین مرتبہ غذا کھائی جائے اور ہر غذا کے بعد کچھ مرکز قسم کی غذا بڑھادی جائے مثلاً کھانے کے بعد چاکلیٹ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا۔

(۳) غذا کی تعمیری ضروری قسم وہ ہے جس میں آئیوڈین کی مقدار زیادہ ہو تاکہ تھال کا عمل زیادہ معتدل اور موثر ہو جائے اور غذا آسانی سے جذب بدن بن سکے۔ اس کو کنٹرول کرنے کا کام قدرت نے غدہ درغیہ کے سپرد کیا ہے جو اپنے صحیح و فیض کے لیے آئیوڈین کا ہر وقت طالب رہتا ہے۔ آئیوڈین بعض سمندری غذاؤں میں زیادہ پایا جاتا ہے اور کسی قدر دودھ اور انڈے میں بھی موجود رہتا ہے۔ ممکن ہے بعض حالات میں کسی دبلے پٹلے آدمی کو مرکزہ صورت میں آئیوڈین کی ضرورت ہو اس کے استعمال کے لیے طبی مشورہ اور طبی ہدایت ضروری ہو۔

(۴) سیال غذا اور مشروبات بھی استعمال کیجیے لیکن چار اور تھوہ نہیں۔ یہ چیزیں عضلات کو سکڑاتی ہیں اور جسم کی تعمیر میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں اس لیے ان کی جگہ پر دوسری قسم کے اچھے شراب یا مالٹ لے ہوئے مشروب یا کوکو وغیرہ مینا چاہیے۔

(۵) اوقات غذا کی عادتوں میں ترمیم کیجیے۔ کھانے سے پہلے تھوڑا سا ٹھیل کر یا گرم پانی سے پر دھو کر عصبی تناؤ کو رفع کر لیجیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ کھائیے۔ ہر قسم کو اچھی طرح چبا کر اس سے لذت اندوز ہوئیے اور کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ تک آرام کیجیے۔ پیچھے لیتا چاہیے کہ اچھے باضمہ ہی سے غذا جذب بدن بنتی ہے اور صرف وہی غذا جو جذب بدن بنتی ہے وزن اور ٹھیلوں میں اضافہ کرتی ہو اور باقی کی حیثیت فضلہ سے زیادہ نہیں ہے۔

(۹) تھوڑی دیر تک آفتابی غسل بھی اچھی چیز ہے اس لیے کہ عذد کے عمل اور تھالہ کے لیے مادرِ ربغشی شعاعیں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اس سے جسمانی وزن بڑھتا ہے۔
(۱۰) ٹکڑا اندیشہ کو بھولنے سے بھی پاس نہ آنے دیجو اپنے یہ مثل سی ہوگی کہ قاضی صاحب شہر کے اندیشے ہی سے دبے ہو جاتے ہیں اور فکر سے بڑا گوشت خور بن جاتا ہے جب یہ موٹا تازے آدمی کو چند روز میں نہایت لاغر کر دیتا ہے تو ہر بے کہہ دے کہ ریلے آدمی کی اور بھی مٹی پلید کر دے گا۔ اس نفسیاتی پہلو کو ذہن نشین کر لیجیے کہ آپ ہنس کر اور خوش رہ کر ہی موٹے ہو سکتے ہیں۔ رونے، کڑھنے اور دگر دغم میں مبتلا رہنے سے مندرجہ بالا باتیں بھی بہت زیادہ فائدہ نہ دیں گی۔ اس لیے اپنے دماغ کو اپنے جسم کا شمار تیار کیجئے۔ اور ہر روز خود کو تولنے کے وہم میں بھی مبتلا نہ ہو جائیے۔ کچھ دنوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن تقریباً تین پونڈ فی ہفتہ کی شرح سے بڑھ گیا ہے۔

(۱۱) اگر آپ تھکے یا سنگرمٹ یا سنگار وغیرہ جیتے ہیں تو اس میں بہت تحقیق کر دیجیے۔ بہت سے تھکاؤ پیدا دورانِ خون میں رکاوٹ کا باعث ہو اور اس خیالی کو دور کرنے کے لیے جسم کو زیادہ حرارت صرف کر لے پڑتے ہیں۔
(۱۲) باضابطہ ورزش کیجیے مگر اختدال کے ساتھ۔ نظامِ اخلاص سے سمائی ڈھانچہ کی تعمیر ہوتی ہے بشرطے کہ عضلات سے ان کی صلاحیت و طاقت کے اندر کام لیا جائے ورنہ ایک درجن ٹیکس سپرٹ مغیث ثابت ہوگی۔ ورزش کو کبھی تنگ کی حرکت نہیں بیچنا چاہیے۔ اسی طرح باہر کی سرورق نیز بھی ڈیلے پتلے آدمی کے لیے معتدل مقدار میں مفید ہوگی۔ ہر صحت کے دور ٹھوڑا سا آرام ضروری ہے۔
(۱۳) لاغری کو تو کھٹے اپنے پیٹک بھر مرنے پڑتے ہیں۔ بدمروری نہیں ہے کہ وہ اس دفعہ کا بہرہ منست سو کر گزارے۔ مگر بدمروری ہے کہ اس مدت میں پورا پورا آرام و سکون حاصل کیا جائے۔

بقیہ مضمون ص ۴۴

دے رہے ہیں۔ ہمدردی میں جذوری شہتہ سے اب تک تقریباً ہر قسم کا نہایت اچھی ورزشوں کا سلسلہ شائع ہو چکا ہے آپ انہیں تو کر کے دیکھئے۔ اب تک ہندوستان میں ہزاروں آدمی اور زنانہ ورزشوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں آپ بھی اٹھائیے۔
سوال :- ہم کالج کے طلباء چاہتے ہیں کہ آپ ہم طالب علموں کے لیے بھی کچھ ایسی باتیں بتائیے جن پر عمل سیرا ہونے سے ہماری صحتیں اچھی رہیں اگر آئندہ ماہِ مئی کے رسالے میں آپ نے یہ باتیں شائع فرمادیں تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ طالب علم مسلم یونیورسٹی۔ علی گڑھ۔
جواب :- کالج کے طلباء ہیں یا کسی دفتر و مکملی میں کام کرنے والے، ان سب کے لیے ضروری ہو کہ وہ کام کرنے کے لیے اپنا ایک پورگرام بنائیں جس میں غایت و وجہ قرار دیا جائے۔ کالج یا دفتر و فیکٹری کے اوقات کار کو نکال کر جو وقت بچے اس میں وہ مرہ مطالعہ، ورزش، ہواخوری اور عبادات وغیرہ کو اس طے تقسیم کر دیں کہ ان کے سامنے کاموں میں دل چاہی بھی باقی ہے اور پورے اتنا مال بھی نہ ہو جائے کہ بے نہانہ شکل ہو جائے۔ سب سے پہلے وہ صبح ہواخوری کر سکتے ہیں یا کسی کھلے مقام پر کوئی عمدہ سی جہانی

ورزش بھی کر سکتے ہیں۔ سب لوگوں کے لیے عام طور پر ادرک کالج کے طلباء کے لیے خاص طور پر صبح کے وقت ورزش یا ہواخوری کی خاطر تین چار میل کھلی ہوا میں پیدل پھرنا نہایت ضروری ہے۔ دوسرے وقت کالج یا دفتر میں گولے گا۔ سہ پہر کو آپ ٹینس، بیڈمنٹن اور اسی قسم کے کھلے میدان کے دوسرے کھیل کھیل سکتے ہیں۔ اگر شام کو یہ کھیل نہیں تو پھر بہرہ منست کی تیز گامی ہو یا ہواخوری کی جائے۔ آپ کو اور ہر دماغی کام کرنے والے شخص کو ہلکی غذا کھانی چاہیے جس میں سبز ترکاریاں، پھل، خشک میوے اور دودھ کافی مقدار میں ہوں۔ جو شل کاروٹی اور سالن اچھا نہیں ہوتا اور میں سمجھتا ہوں کہ ۹۹ فی صدی طلباء کی صحت کی خرابی کا باعث ہمارے کالجوں کے ہوٹل کا میس ہو۔ ضرورت ہو کہ پورے کالج کے ابا با حل و عقد اس کی طرف متوجہ ہوں۔ اپنی قوم کی بچتی ہوئی نسل کی صحتیں کم سے کم اپنے تعلیمی ادارے میں تو خراب نہ ہونے دیں۔ سیمائیتی کی کثرت آپ لوگوں کے لیے مضر ہو آپ سمجھتے ہیں دن بھر دماغی کام کرنے کے بعد سیمائیتی سے کچھ تفریح ہو جائے گی اور وہاں معاملہ بالکل اس کے برعکس ہوتا ہو، دماغ اور جسم دونوں پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہو اور آپ کے پھیپھڑے جو دن بھر کالج یا دفتر کی چپا رو یاوری میں تازہ ہوا سے محروم تھے انھیں سینما ہال میں صبح کر آپ اور بھی زیادہ غلیظ و خراب غذا دیتے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ

آلو اور اس کی غذائی قدریں

نوٹ ۱۔ ہندستان میں نئے آلو بکثرت موسم سرما میں پیدا ہوتے ہیں اور ان کی ایک مخصوص فصل پہاڑی علاقوں میں بھی پیدا کی جاتی ہے۔ ترکاڑوں میں آلو بڑی اہمیت رکھتا ہے اور اچھی طرح تیار ہو جانے کے بعد چوں کہ اس میں ٹھیراؤ کی خاصیت ہوتی ہے اس لیے موسموں کے اعتبار سے ارزاں یا گران قیمتوں پر آلو بارہ مہینے دست یاب ہوتا ہے۔ اس مضمون میں آلو کی غذائی قدروں کو ملاحظہ فرمائیے۔ ہمدرد صحت

ایک ”دقاتی معیار“ قائم کیا گیا۔ آلو کی متعدد قسمیں ہیں اور ہر ملک میں نئے آلوؤں کا لوگ شوق سے انتظار کرتے ہیں۔ اکثر لوگ یہی خیال کرتے ہیں کہ آلو صرف ”نشاستہ والی“ ایک ترکاری ہے اور چوں کہ لذیذ ہے اور کافی مقدار میں کھائی جاسکتی ہے اس لیے اسے کھانا چاہیے لیکن بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ آلو حیاتینوں اور معدنی نمکوں کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

آلو دنیا کے متعدد ممالک میں غریبوں کی بنیادی غذا ہے اور اسی سے ان کو حیاتین اور معدنی نمک حاصل ہوتے ہیں اگر ممکن ہو تو ہر تن درست آدمی کو روزانہ ایک مرنبہ کچھ آلو ضرور کھانے چاہیے۔

پروٹین (لحمی اجزاء) ۲۵-۲۰ فی صدی

کاربو ہائیڈریٹ (شکری اجزاء) ۲۰-۱۸

حسری بالکل نہیں

ایش (خاکستر) ۱ فی صدی

پانی ۷۵-۷۰

ایک بڑے آلو میں جس کا وزن پانچ اونس ہو ایک سو کیلو ریز ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو مثالی کو کم کرنے والی غذا کے دوران استعمال میں آلو کھانا یہ خیال کر کے قطعاً ترک کر دیتے ہیں کہ اس سے مثلاً پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہی سوگ کیک کا کوئی ٹکڑا کھانے سے پرہیز نہیں کرتے۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے اس لیے کہ آلو کی حراری قدر غیر معمولی طور پر زیادہ نہیں ہے۔ چربی کا تو اس میں نام و نشان بھی نہیں ہوتا۔ جو غذا ہمارے لیے حیاتینوں اور معدنی نمکیات کا ذریعہ ہوں اسے بے سبب ترک نہیں کرنا چاہیے۔

آلو ایک ایسی چیز ہے جو دن کے کھانے یا رات کے کھانے یا بعض پر تکلف صورتوں میں ناشتے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی مقبولیت اتنی عالم گیر ہے کہ کوئی باد چڑھی خانہ آلو سے خالی نہیں رہتا۔ سب لوگ اس کو شوق سے کھاتے ہیں اور روزانہ استعمال کے باوجود اس سے گھبراتے نہیں۔ یہ ”غربی ترکاری“ شاہ دگدا دونوں کو مرغوب ہے۔ ایک زمانہ وہ بھی تھا جب آلو سے لوگ ناواقف تھے۔ کئی صدیوں تک دنیا اس لذیذ نعمت کو نہیں جانتی تھی پہلے پہل آلو کے خورد و جنگی پودے چلی میں پیدا ہوئے اس کے بعد وہاں کے باشندوں نے ان کی کاشت شروع کی اور جب اسپین کے لوگ جنوبی امریکا پہنچے تو وہاں انھوں نے آلو دیکھے اور لذت آشنا ہوئے۔ سو لہوئیں صدی کے وسط میں آلو اسپین میں داخل ہوا اور وہاں سے رفتہ رفتہ سارے یورپ میں پھیل گیا۔ اہل اسپین نے اس ترکاری کی کاشت درجینا میں بھی کی تھی۔ وہاں سے سرولٹر بیلیے آلو کے کچھ پودے بائیں اٹھکستان لے گئے اور وہاں خود اپنی اراضی میں اس کی کاشت کی۔ عام طور پر یورپ میں آلو کی کاشت بہت سست رفتار رہی اور اس کے عام ہونے میں تقریباً دو صدیاں صرف ہوئیں۔ آج ہمارے کسی ایک ہفتہ کا غذائی پروگرام آلو کا کھانے کے بغیر مرتب نہیں ہو سکتا۔ تمام ترکاڑوں میں سب سے زیادہ استعمال اسی کا ہے۔ ولایات متحدہ امریکا میں اس کی سالانہ پیداوار ۳۲۰۰۰۰۰۰۰۰ من ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ۹۶ سیر تقریباً ڈھائی من آلو ہر شخص کھاتا ہے۔ اس کی ترکاری کو وہاں اتنی اہمیت دی گئی کہ سب سے پہلے اسی کا

دے سکتا ہے۔ انھوں نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ لوگوں کی ابتدائی معلومات کی یسٹنٹ آلو کی غذائی قدر بہت زیادہ ہو۔ آلوؤں کے انتخاب کرنے اور پکانے کو بھی بڑی اہمیت حاصل ہے۔ یہ جان لینا چاہیے کہ آلو کی سب سے بہتر غذائی قدر اس کے چھلکے کی بجلی تہ میں اور اس کے قریب تر پائی جاتی ہے۔ دوسرے پر مختلف طریقوں کے علاوہ آلوؤں سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لیے ان کو پکانے کی تین صورتیں ہیں: (۱) ابالنا (۲) بھاپ میں پکانا (۳) تنور میں پکانا۔ تینوں صورتوں میں پکانے سے پہلے آلوؤں کو کبھی چھیلنا نہیں چاہیے، بلکہ پکانے کے بعد صرف باریک اور سی تر کو الگ کر کے کھانا چاہیے۔ بہتر ہے کہ تنور میں پکائے ہوئے آلو چھلکا اتارے بغیر ہی کھائے جائیں، لیکن چھلکے کو نرم اور قابل استعمال بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ تنور کے اندر رکھنے سے پہلے ان کے اوپر کھن یا غھی مل دیا جائے۔

اور کھانا چکائے کہ آلو کی تھیں مختلف ہوتی ہیں۔ جو آلو کھنے کے بعد بھر بھرا سا ہو جاتا ہے اس کو تنور میں پکانا چاہیے۔ کیوں کہ ابالنے سے یہ آلو اکثر ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے اور اندر دہنی حصوں تک پانی پہنچنے کے باعث بد مزہ بھی ہو جاتا ہے۔ ابالنے کے لائق وہ آلو ہوتے ہیں جن میں بھر بھرا نہیں ہوتا۔ ابالنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آلوؤں کو ایک ڈیگی کے اندر ٹھنڈے پانی میں رکھ کر پہلے تیز آگ دیدی جائے یہاں تک کہ پانی ابلنے لگے۔ اس کے بعد آگ ہلکی کر دی جائے تاکہ آستہ آستہ آلو گھل جائیں۔

آلوؤں کو بھاپ پر پکانے یعنی دم پخت کرنے کا طریقہ ابالنے سے بہتر ہے۔ اس لیے کہ اس کی غذائی قدریں اس طرح قطعاً ضائع نہیں ہوتیں۔ اس طرح پکانے کے لیے ڈیگی میں پہلے ابلتا ہوا پانی ڈالنا چاہیے۔ پھر ایک جالی پر آلوؤں کو رکھ کر ڈیگی کا منہ بند کر دینا چاہیے اور ہلکی آگ پر ان کو پکانا چاہیے۔ آلو کو پکھانے کے طریقے اتنے زیادہ اور مختلف ہیں کہ انسان آلو کھانے سے کبھی گھبرا نہیں سکتا۔ انہوں کے بعد آلو ایک بہترین بنیادی غذا ہے اور سب لوگوں کو چاہیے کہ اس صحت بخش ترکاری سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔

پرہیزی غذاؤں کی فہرست میں آلو شامل کیا گیا ہے، بشرطہ کہ اس کے ساتھ غھی، یا کریم یا مکھن یا مسالہ وغیرہ استعمال نہ کیا جائے۔ کیوں کہ یہی وہ چیزیں ہیں جو آلو میں شامل ہو کر جراثیم کو بڑھا دیتی ہیں۔

اب یہ سوال ہے کہ آلو میں کون سے جیاتین اور معدنی نمک موجود ہیں۔ اکثر جیاتینوں کی تھوڑی تھوڑی مقدار اس میں پائی جاتی ہے مگر جیاتین "ب" اور "ج" اور "سنا" (جی) کا ایک خاص ذریعہ ہے۔ یہ نہیں ہے کہ جیاتین "ب" اور "سنا" کی جتنی بڑی مقدار گیہوں کے تخم میں یا حبسائین "ج" کی جتنی مقدار سنسرے، لیموں یا چکوتے میں پائی جاتی ہے اتنی ہی آلو میں بھی موجود ہے لیکن اس میں بھی شک نہیں کہ کم قیمت والی غذاؤں میں ان جیاتینوں کی کافی مقدار صرف آلو میں پائی جاتی ہے۔

آلو کے ایک پونڈ وزن میں جیاتین "ج" کی اتنی مقدار موجود ہوتی ہے کہ مرض "اسکروٹ" کو روک سکتی ہے۔ یہ ایک بڑی اہم بات ہے۔ بالخصوص ان یورپین ممالک کے یہاں آلو کی بڑی مقدار بنیادی غذا کے طور پر کھائی جاتی ہے۔ یہ ایک دل چسپ واقعہ ہے کہ شمالی یورپ اور آئرلینڈ میں جب تک آلو داخل نہ ہوا تھا اسقروٹ کی بیماری بہت عام تھی لیکن آلو کے داخلہ کے بعد اس میں کمی ہو گئی۔ اب بھی جب آلو کی فصل خراب ہو جاتی ہے تو موسم سرما میں اور ابتدائے بہار میں مرض اسقروٹ ایک دہائی شکل میں پھیلنے لگتا ہے۔

آلو میں لوہا اور کلسیم بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اور چونکہ آلو نسبتاً ایک سستی غذا ہے اس لیے ضرور اس سے یہ دونوں چیزیں حاصل کرنی چاہئیں۔ آلو میں پروٹین کی موجودگی بھی اس کی غذائی قدر کو بڑھاتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک مکمل نمی غذا نہیں ہے، لیکن یہ دوسری نمی غذاؤں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ پروٹین کی کافی مقدار بہم پہنچاتا ہے۔

پچھلے دنوں ایک ماہر صحت نے چند سال تک خود آلو کے استعمال کے متعلق تجربات جاری رکھے تھے۔ اس نے پورے ایک سال تک آلوؤں کے سوا اور کوئی چیز نہیں کھائی اور جب یہ سال ختم ہوا تو مختلف قسم کی طبی جانچ میں ان کی حالت برداشت بہت بڑھی ہوئی ثابت ہوئی۔ اس کے بعد اس نے یہ نقطہ پیش کیا کہ اگر کوئی دوسری چیز دست باب نہ ہو تو صرف آلو ہی ایک معقول مدت تک انسانی غذا کا کام

نوٹ: احتیاطاً ثابت کے وقت نمبر خریداری ضرور کیجیے۔

”ڈانسانٹ“

از مسیری نارمن ٹن

ماخوذ از فریکل پچرامر لیکابا بہ جنوری سنہ ۱۹۶۶ء مرتبہ سٹریمر میک نیڈن

کیا سلفا کے متعلق ابھی سہی سمجھا جاتا ہے کہ وہ محض خطرناک ہی حالات کہ جہاں تک میرے تجربات کا تعلق ہو اسے ڈانسانٹ کہنا زیادہ موزوں ہوگا!

تین سال کی مدت میں میرے ہاں تین بچے پیدا ہوئے جن میں سے پہلا تو پیدائش کے وقت ہی جل بسا، باقی دو زندہ ہوئے لیکن اتنی طویل سخت آرائش کے بعد کہ خدا اس سے دشمن کو بھی محفوظ رکھے۔ چوتھے سال میرے ہاں اسقاط ہو گیا اس کے بعد ڈاکٹروں کا متفقہ مشورہ یہ ہوا کہ پریشن کر کے میرا رحم نکال دیا جائے۔ لیکن چون کہ میں اس وقت اتنی بچھڑے زار تھی کہ پریشن کی کھلی نہیں اٹھا سکتی تھی لہذا کچھ عرصہ کے لیے مجھے توقف کرنا پڑا۔

سات ماہ کے انتظار کے بعد جب میری تکالیف کا سلسلہ خاصہ طویل ہو گیا اور میری قوت برداشت جواب دے چکی تو میں ایک زمانہ ہسپتال گئی اور وہاں اپنا تفصیلی معائنہ کرایا۔ انھوں نے مجھے پریشن کرنے سے پہلے کچھ سفید گوبیاں کھانے کو دیں اور ہدایت کی کہ پندرہ گوبیاں پورے حساب سے دس روز تک برابر استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد پریشن کیا جائے گا تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ یہ گوبیاں سلفا گرد ہیں ابھی حال ہی میں شامل کی گئی ہیں اور ان کے متعلق یہ بھی مشہور تھا کہ یہ جسم میں کسی قسم کے جراثیم کو بھی زندہ نہیں چھوڑتیں۔

حسب ہدایت میں نے دس روز میں ۵۰ گوبیاں کھائیں اور پریشن کے لیے ہسپتال آگئی۔ پریشن کے بعد کیا دیکھتی ہوں کہ ایک نرس ان ہی گوبیوں کا ایک کورس اور میرے لیے لائی اور تاقیام ہسپتال مزیدہ گوبیاں روز کھانے کی ہدایت کی۔ چار روز تک میں پرائیویٹ کمرے میں رہی۔ میرا سارا اندرون شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا۔ انجکشن دینے سے کچھ تھوڑا سا سکون تو ہو گیا لیکن کچھ ہی دن ملے خواہ ان کی موجودگی جسم کے لیے ضروری کیوں نہ ہو۔ (مترجم)

کے بعد میں نے محسوس کیا کہ یہ تو ابھی ابتدائے عشق ہے آگے دیکھے جوتا ہے کیا۔ ایک روز صبح کے وقت مجھے اٹنے ہوئے آدھ گھنٹہ بھی نہیں ہوا تھا کہ مجھے سردی لگی اور رہ رہ کر لرزہ چڑھا۔ مام جسم کپکپا اٹھا۔ کپس پر کپس مجھ پر لاد دی گئے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ سردی اور کپکپی کا یہ حال کہ وہ کسی طرح تخینے ہی میں نہ آتی تھی۔ گرم پانی کی بوتلیں میرے پاؤں پر لکھی گئیں۔ نگران سے کچھ افادہ نہیں ہوا۔ خود بہ خود ایک گھنٹہ کے بعد سردی کا زور کم ہوا اور جسم میں گرمی کی لہر دوڑ گئی۔ اب بخار کا زور ہوا اور تھوڑے ہی عرصہ میں مسیری زبان اس قدر گرم ہو گئی جیسے سرخ دست پناہ۔ مسیرا پچر پچر ۱۰ درجہ پر پہنچ گیا اس وقت میں گویا آگ میں مجلس رہی تھی۔ تھوڑی ہی دیر بعد نرس آئی اور اس نے مسیرا پچر پچر لے کر ڈاکٹر کو بلایا۔ ڈاکٹر نے دیکھ کر سلفا اور بائی کا پڑنا آف سوڈا کے قریب مزید پتھر کر دیے اور چلا گیا۔

اس وقت درد سر کی شدت سے میری آنکھیں پتھرا گئی تھیں اور مجھے نظر تک نہیں آ رہا تھا۔ میرا سر پھٹا جا رہا تھا میں دونوں ہاتھوں سے سر کو مضبوطی سے پکڑے ہوئے تھی کہ کہیں وہ پیچ مچ پھٹ ہی نہ جائے۔ یہ حملہ سات گھنٹہ تک برا رہا اس حملہ میں ذرا کچھ تخفیف ہوئی تھی کہ درد سر کا دورہ شروع ہوا جو پہلے حملہ سے بھی زیادہ شدید تھا۔ شدت کو ب د تکلیف سے مجھے پسینے چھوٹ گئے، اتنے کہ میں ان میں نہا گئی۔

انگلے روز ایک نرس آئی اور نہایت مہذبہ انداز لہجہ میں مجھ سے کہا، تمھاری اس تکلیف اور درد سر کا سبب وہ نہیں ہے جو تمھیں بتایا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر تو یہ کہہ رہے ہیں کہ رحم نکال دینے کے بعد سلسلہ حیض کے مستقل طور پر بند

یہ اچھی خاصی محنت کا کام تھا۔ یہ صورت حال محض اس وجہ سے ہوئی کہ ڈاکٹروں نے مجھے سلفا کا زہر اس طرح کھلایا جیسے کوئی تریاق دیتا ہے۔ وہ چاہتے تو دوران استعمال میں اس کے اثرات پر نظر رکھ سکتے تھے لیکن نہ معلوم کس بنا پر انہوں نے اس زہر کو بے فکر سمجھ لیا ہے۔ مگر وہ دوران استعمال ہی میں صحت حال کو پالیتے اور اس دوا کے استعمال سے مجھے روک دیتے تو مجھے ان کی اس حماقت کی اس قدر نصیحت ادا نہ کرنی پڑتی۔ آج دواہ ہو گئے ہیں۔ لیکن اس کے اثرات آج بھی میں اپنے جسم میں محسوس کر رہی ہوں۔

ہسپتال سے آنے کے بعد میں نے اپنی فیملی ڈاکٹر کو اپنا سارا حال سنایا اور ہسپتال کی نرس کی رائے بھی بتائی۔ اس نے میرا حال سن کر نرس کی رائے کی تائید کی اور کہا حیض کے بند ہونے پر یہ اثرات کبھی ظاہر ہی نہیں ہوتے۔ بلاشبہ یہ سلفا دوا کا نہ ہر ہی شخص نے سمجھا ہی یہ نکتہ بنائی۔ مجھے اندوس ہے کہ تم میرے شورہ کے بغیر ہسپتال میں داخل ہو گئیں اور مجھ سے اس دوا کے متعلق کچھ مشورہ بھی نہیں کیا۔

ہو جانے کی وجہ سے یہ صورت حال پیدا ہوئی ہے میں کہتی ہوں یہ بالکل غلط بیانی ہے۔ یقیناً اصل میں سلفا دوا کا زہر چھ لگایا ہے۔ اگر تم اپنی زندگی چاہتی ہو تو خوب پانی پیو۔ یہاں تک کہ تمہارا نظام حیاں سلفا کی سمیت سے پاک ہو جائے۔ نرس کے بنانے کے بعد مجھے بھی یاد آیا کہ میں نے کہیں کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ اگر سلفا کا زہر چھ لگ جائے تو کثرت سے پانی کا استعمال کیا جائے چنانچہ میں نے پانی پینا شروع کر دیا یہاں تک کہ پیے پیے مجھے متلی ہونے لگی۔ اس کے بعد میں تھوڑی دیر کے لیے ٹوک گئی تاکہ پانی کچھ جسم میں جذب ہو جائے اور لوگوں میں پہنچ جائے۔ تین دن تک خاموشی کے ساتھ پانی پینے کا یہ سلسلہ جاری رہا۔ چوتھے روز صبح کے وقت مجھے جسمانی کرب و تکلیف سے نجات ملی اور اس کے بعد جسمانی دوا کی درد کا کوئی دورہ نہیں پڑا۔ ان تین دن کے اندر اندر میرا اس پاد و وزن کم ہو گیا۔ میں اس قدر کم زور و نحیف ہو گئی تھی کہ معمولی س سخت پر میرے قلب کی حالت دگرگوں ہو جاتی تھی اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ اب گلا گھسا۔ مجھ میں اتنی سکت بھی باقی نہ تھی کہ میں کچھ کھاؤں پیوں، انہیں کھولنا بھی میرے

لے اگر میری نارس ڈن، کا یہ بیان صحیح ہے۔ اور کوئی وجہ نہیں کہ صبح نہ ہو اس لیے کہ امیکا کے فریڈل کلچر، جیسے ٹوٹر رسالے میں شائع ہوا ہے ہمارے ان سپرستانی ڈاکٹروں اور مریضوں دونوں کو اس امر کی مرصعہ کے بیان سے عبرت حاصل کرنی چاہیے جو رپ سے درآمدہ سلفا گروپ اور سیلین کے قیصل کی دواؤں کو محض ان کے اشتہاری بیانات پر دھڑلے سے بلا سوچے سمجھے استعمال کرتے ہیں۔ یہ نہیں کہنے کے اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہی نہیں، انہیں فائدہ بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن اس عارضی فائدہ سے کیا حاصل جسے انجام کار نقصان ہی میں بدلنا ہے۔ ہمیں ان دواؤں سے اختلاف ہی اس بنا پر ہے کہ یہ غلط اصول علاج پر مبنی ہیں۔ ان کا کام سوائے جراثیم کے ہلاک کر دینے کے اور کچھ نہیں ہے اور سب اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیماری کے جراثیم کے ساتھ ساتھ وہ جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں جن کا جسم میں رہنا صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

۱. گھر سے باہر — پہاڑوں اور جنگلوں میں — ٹیکس جی ڈلراب
۲. انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا! — جون بیس لی
۳. وراثت اور ماحول کی جنگ — جون۔ جے۔ اوئیل
۴. درد مہر کے متعلق ڈاکٹروں کا مینٹم علم — رابرٹ ایچ فیلٹ۔ ایم۔ ڈی
۵. زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا — سنٹوش آئند
۶. مردانہ زندگی میں تغیر — تھوس ہوج میگ گیواک۔ ایم۔ ڈی
۷. طور نوں کے لیے مفید ورزشیں — ادارہ
۸. غول بیا بانی (انسانہ) — سید محمود مورخ۔ بی۔ اے
۹. معلومات — ادارہ
۱۰. سوال و جواب — ایڈیٹر

انتقاد

بنارکھا ہے۔ چودھری صاحب جن ذرائع سے دیہاتی پروگرام کو کام یاب بناتے ہیں، ان میں ایک ڈراما بھی ہے۔ ان کے لکھے ہوئے اور ترتیب دئے ہوئے ڈرامے نہ صرف دیہاتیوں میں بلکہ شہریوں میں بھی مقبول ہیں۔

چودھری صاحب کو ہندستان کی تاریخ کا جو ذوق ہے، اس کی بنا پر ان کے اکثر ڈرامے تاریخی ہوتے ہیں۔ ان ہی میں وہ اصلاحی مقاصد اس طرح حاصل کرتے ہیں کہ بے اختیار داد دینے کو بھی چاہتا ہے۔ چودھری صاحب کے ڈرامے چونکہ ایک خاص طبقے کے لیے لکھے جاتے ہیں، اس لیے ان کی زبان سلیس اور عام فہم ہوتی ہے۔ اس میں الجھی ہوئی ترکیبیں، بے عمل شبہیں، اور دور از کار استعارے نہیں ہوتے، بلکہ چھوٹے چھوٹے فقرے مناسب اور موزوں الفاظ کے ہوتے ہیں۔

چودھری صاحب کے دس ڈراموں کا مجموعہ حال ہی میں شائع ہوا ہے اور ان تمام خصوصیات کا حامل ہے جن کا اوپر تذکرہ ہوا۔ ان میں سے دو ڈرامے چودھری صاحب نے دیہاتی زبان میں لکھے ہیں۔ باقی آٹھ عام فہم اردو زبان میں۔ غرض ہر حیثیت سے یہ مجموعہ مفید اور دل چسپ ہے۔ ہم امید ہو کہ ادب سے دل چسپ رکھنے والے صحاب اس کی قدر کریں گے۔ کتابت و طباعت عمدہ ہو۔ ٹائٹل اور ڈسٹ کو رزٹین، خوبصورت اور با معنی ہیں۔

سرخ افنانے تقطیع ۲۰×۲۰، ضخامت ۲۸ صفحے، قیمت تین روپے۔

پتہ:- مینجر صاحب نیا کتاب گھر، اردو بازار، دہلی۔

”سرخ افنانے“ ان انیس افسانوں کا مجموعہ ہے جو دوسری جنگ عظیم کے دوران میں روس کے مختلف دیہاتوں اور فضا ناہنگاروں نے لکھے۔ اس نوعیت کو افسانے ہندوستان میں دقتاً فوقتاً شائع ہوتے رہے ہیں، ان میں حب وطنی، دلیری، سرفروشی کے بعض ایسے پہلو سامنے آتے ہیں جن پر دینی یا بطور پر فخر کر سکتے ہیں۔

جناب اسرار احمد صاحب آؤا دئے ان افسانوں کا اردو ادب صحاب کے لیے ترجمہ کر کے شائع کر لیا ہے۔ مترجم نے خصوصیت کے لیے افسانوں کا انتخاب کیا ہے جو بہت، استقلال کا مظہر ہیں اور جن میں زندگی کی معاشرتی اور اخلاقی کم زوریوں کو بھی واضح کیا گیا ہے۔ جدید روس ادب کے بعض مشہور نمائندے ان افسانوں کے مصنف ہیں۔

سائز ۲۰×۲۰، ضخامت ۱۰۶ صفحے قیمت ایک روپیہ (عمر)

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ الحکیم، اندرون موچی دروازہ، لاہور۔
رسالہ الحکیم لاہور نے حال میں اپنا خاص نمبر ”الادجاج“ کے نام سے شائع کیا ہے۔ ابتدائی صفحات میں دردوں کی تعریف اور اقسام کا بیان درج کیا گیا ہے۔ اس کے بعد جسم کے مختلف حصّے کے دردوں کے اسباب و علامات اور معالجہ پر کافی صراحت سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایک مستقل باب ”الطبلتے ہند کے افکار و معلومات“ کے لیے وقف ہے۔ ”مجازات“ کے عنوان میں مختلف قسم کے دردوں کے نسخے، ناظرین کے لیے پیش کیے گئے ہیں۔ غرض دردوں جیسے فوری امراض کے معالجہ کے لیے مجموعہ مضامین بہت مفید اور کارآمد معلومات کا حامل ہے۔ ہمیں امید ہے کہ معالجہ اصحاب اس کی قدر کریں گے۔

لیبل بک تقطیع ۱۶×۲۰، ضخامت ۶۶ اور ۱۱۶ صفحے قیمت دو روپے آٹھ آنے (۱۶) پتہ:- مینجر صاحب دارالکتب رفیق الصحت متعلقہ رسالہ الطیب برون موچی دروازہ، سرکھ روڈ، لاہور۔

اس لیبل بک میں ان مفرد اور مرکب دواؤں کے ناموں کے لیبل ہیں جو اکثر و بیشتر دیکسی معالجہ میں کام آتی ہیں اور جن میں ہر خطا کو اپنی کان پر رکھنا پڑتا ہے۔ ان کا فائدہ یہ ہے کہ دکاندار اپنی بوتلوں کو ”بول“ مرتبوں وغیرہ پر ان کو دیدہ زیب کرنے کے لیے لگا سکتا ہے۔ لیبل دو رنگ میں چمپے ہوئے ہیں۔ بورڈر کو کالے رنگ کا ہے اور دوا کا نام بیچ میں سرخ رنگ میں چمپا ہوا ہے۔ چھوٹے بٹے دوسرے کے لیبل حسب ضرورت ہتھمال کیے جاسکتے ہیں۔ لکھائی پھپھائی آجی ہو۔

چودھری سلطان کے ڈرامے تقطیع ۲۰×۲۰، ضخامت ۲۲۴ صفحے، قیمت تین روپے۔

پتہ:- مینجر صاحب مکتبہ سیاسیہ، اردو بازار، دہلی۔

آل انڈیا ریڈیو دہلی کے دیہاتی پروگرام کے روح رمان چودھری سلطان صاحب سے ریڈیو سننے والے صحاب ضرور واقف ہوں گے۔ چودھری کے دل چسپ انداز بیان اور دیہات سدھارے ان کی دلی وابستگی نے اس پروگرام کو ممتاز اور مفید

نفسیاتی افسانہ فقیروں کا مہر

از کوثر حیات پورے

سوئے کے کنگن اور کافوں میں غلامی بندے جکڑا رہے تھے۔ وہ سوچنے لگا یقیناً یہ بھی کسی کی بیوی ہوگی کیا اس کے شوہر کا توہ بھی خانی ہوگا اور کیا اس کے نزدیک بھی ہر سستی چیز بے معنی ہوگی؟۔۔۔۔۔ اس کے دماغ میں سوالات کا لہجہ تھا۔

سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو ایک نوجوان کے ہاتھ میں نوٹوں سے بھرا ہوا چوہہ دیکھ کر ایک دم ٹوٹ گیا۔ جیسے کوئی کچا دھاگا ہاتھ میں الجھ کر ٹوٹ جاتا ہے۔ نوجوان نے کار بکریہ داکیا اور فضا میں ایک مطمئن قبضہ کی حسین آوازیں چھوڑ کر بیڑیوں پر چڑھنے لگا۔ اس نے کہا سب نوجوانوں کے ٹوے خالی نہیں ہیں اور نہ ساری بیویوں کے ہاتھ اور کان ننگے ہیں۔ مزے دار کھلنے، سستے کمرے اور گرم پانی کے الفاظ بھی یقیناً ہر شخص کے نزدیک بے معنی نہیں ہو سکتے، اور الفاظ و معانی کے اس فرق ہی کا نام دنیا ہے۔۔۔۔۔ دنیا اچان سب کے بولے خاں نہیں!

اب اس کی رفتار تیز ہو گئی تھی وہ ان کارخانوں، فزروں اور دواخانوں میں پہنچ کر درخواست دینے کی کوشش کر رہا تھا جن کے پتے چند چھوٹے چھوٹے پرچوں پر لکھے ہوئے ٹوے میں رکھے تھے۔ اس نے ٹوہ جیب سے نکال لیا اور پرچوں کو پڑھنا شروع کر دیا۔ دفتر جنگ، رسالہ ہیکٹار، اخبار منادی، تھام الدین،۔۔۔۔۔ ہمدرد دواخانہ لال کواں!

جنگ اور منادی!۔۔۔۔۔ اس نے چند بار غور سے دیکھا اور ہمدرد دواخانہ پر اس کی نگاہ جم کر رہ گئی جس کا تصوف عرصہ سے اس کے ذہن میں تھا اور گھر سے دہلی تک کے سفر میں اس نے بہت سے تاریخی اشتباہات بھی دیکھے تھے۔ غازی آباد سے گاڑی چھوٹے وقت اس کے ایک ساتھی نے خود بجل میں اکر اور ہرن کی تصویر کو دیکھ رہا تھا، اس کی طرف جھک کر بڑے تاثر کے لہجہ میں کہا تھا، دیکھیے کتنا اثر کش ہے اس میں! اور وہ بھی شہنشاہ اکبر اور ہرن کی تصویر کو دیکھتا رہا تھا،۔۔۔۔۔ بریک کے بائیں رخ پر کچھ سوچتا ہوا وہ کافی تیزی سے چل رہا تھا۔ ایک ٹرام ٹن ٹن کرتی ہوئی آئی اور اس کے

وہ سر جھکائے آہستہ آہستہ جا رہا تھا۔ ہوٹلوں کو، کھیت اس کے ساتھ ساتھ چل رہے تھے۔ ان کے ہاتھوں میں کارڈ تھے اور زبان سے جلدی جلدی کہتے جا رہے تھے، ملازم۔۔۔۔۔ گرم پانی۔۔۔۔۔ مزے دار کھانا۔۔۔۔۔ سستے کمرے!

ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کا مفہوم اس کے نزدیک کچھ نہ تھا۔ مگر سستے کمرے کا لفظ سن کر اس نے مزے کرنے والے کو غور سے دیکھا اور فوراً ہی اسے اپنا خالی ٹوہ یاد آ گیا جس میں اب کوئی ترپہ نہ تھا اور پیسے بھی سب خرچ ہو چکے تھے اور نکٹ دینے کے بعد تو وہ بالکل ہی خالی ہو گیا تھا۔ اس کے کانوں میں پھر سستے کمرے کی آواز گونجی۔ ہوٹلوں کا ایکٹ گرم سوٹ پہنے، بالوں میں بے نظیریل لگانے اس کے قریب ہی کھڑا کبہ رہا تھا۔۔۔۔۔ سستا کمرہ! اور وہ سوچنے لگا یہ لفظ بھی ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کی طرح بے معنی ہے، سستا کمرہ چاہے وہ کتنا ہی سستا ہو مفت نہیں مل سکتا اور میرا ٹوہ؟ اس میں چائے پینے کے لیے بھی پیسے نہ تھے۔ چند یادداشتوں اور ملاقاتی کارڈوں کے سوا اس میں کچھ بھی نہ تھا۔ پھر سستے کمرے کا مفہوم ہی کیا ہو سکتا تھا؟۔۔۔۔۔ ہندستان میں سستا سونا سستا جوتا اور سستا کپڑا، عرض بہت سی سستی چیزیں بکتی ہیں مگر ان کے سستے پن نے کبھی اس کی زندگی میں کوئی انقلاب پیدا نہ کیا اور وہ اپنے ٹوے چرتے کودیکھنے لگا ماسی وقت اسے اپنی پھٹی ہوئی قمیص یاد آگئی جو شیردانی لے نیچے سے اب بھی اس کے مافظہ میں جھڑ رہی تھی اور پھر بیوی کے ننگے ہاتھ کان اور گلا، یقیناً کسی سستی چیز کے کوئی معنی نہیں!۔۔۔۔۔

درنہ تعلیم یافتہ نوجوان خالی ٹوہ جیب میں لیے نوکری ڈھونڈتے نہ پھرتے، ان کے بیروں میں ٹوے ہوئے جوتے نہ ہوتے اور شیردانیوں کے نیچے پھٹی ہوئی قمیص کبھی نہ پہنتے۔ ان کی بیوی کے ہاتھ اور کان ننگے ہوتے۔۔۔۔۔ اسی وقت ایک خوب صورت عورت کار سے اتر رہی تھی۔ اس کے ہاتھوں میں

[illegible]

اس نے پتہ لے کر موت پر چوں کو دیکھا۔ ایک چھوٹے سے پرچے پر لکھا تھا، ہمدردِ خواہ لال کنواں ! مگر اس کا بوجہ خالی تھا، فقر کے ہاتھ پر رکھے ہوئے پیسوں کا تصور پھر اس کے دماغ میں ریگنے لگا، دو انیاں اکیناں، ادھنے اور بہت سے پیسے — پھر نوجوان کا لڑوں سے بھرا ہوا بوجہ احساس میں اُبھرا اور اُبھرتا ہی چلا گیا۔ فقر اور امیر — اس نے کہا قدرت ان پر بھی لڑھی مائیں، فاقہ زدہ نوجوان بیویاں اور ان کی سوکھی ہوئی حیاتوں کو چھوڑنے والی رونی اور سیار بچیاں کیوں مسلط نہیں کر دیتی۔ دہ چلتا رہا اور سوچتا رہا سوچتا رہا اور چلتا رہا۔ ایک جگہ کپڑے پر لکھا تھا، "ریسٹورینٹ اور بے"

وہ رُک کر زیسے کو دیکھنے لگا جس کے ایک طرف کھانے کی دوکان تھی اور تین چار آدمی کرسیوں پر بیٹھے چائے پی رہے تھے۔ پیالیموں سے بھاپ اُٹھ رہی تھی اور فضا میں گھونٹ بھرے کی میٹھی آوازیں گونج رہی تھیں، 'فقیر اور امیر' اس نے ایک زخمی کی طرح سسکیاں بھرتے ہوئے کہا اور پھر کہتا ہی بیلا گیا 'فقیر اور امیر، فقیر اور امیر'۔

امیر اور فقیر جن کا ہاتھ اور ٹوہ کبھی خالی نہیں ہوتا، جن کی ہاں سنہتی ہیں، عیویاں مسکراتی ہیں اور بچیاں چاکلیٹ کھاتی ہیں اور وہ کرسیوں پر بیٹھ کر جلے پیتے ہیں۔ میٹھے میٹھے گھونٹوں کی باریک آوازیں پھر ایک مرتبہ اس کے احساس نے سنیں۔

ہمسرد و دواخانہ لال کنواں

دور سے ایک بہت بڑی بوتل نظر آئی اور نگین اور خوب صورت
بوتل جس پر شربت روح افزا لکھا ہوا تھا جاڑے اور شربت
اس نے دل ہی دل میں کہا مجھے تو نوکری کی ضرورت ہے
میں وٹامن ڈی بیٹے یہاں آیا ہوں۔ بوتل کی رنگینی اُسے آشکار
کرتی ہوئی نظر آئی اس میں بہت سی بیماریوں کے پتیلے چھپے
ناقص رہے تھے اور ان سب کو وٹامن ڈی کی ضرورت تھی۔
وہ بوتل کو غور سے دیکھتا ہوا چلتا رہا اور دواخانہ کی دوکان کے
قریب پہنچ گیا۔ ایک بڑی عمارت نے خود دیکھنے میں اہمپ ریل
بنک سے مشابہ تھی اس کی توجہ جذب کر لی۔ پتیل کے خوبصورت
جنگلے چمک رہے تھے ان کے ساتھ بہت سے آدمی اٹل رہے
تھے کسی کی گود میں بیابچی تھی کوئی بوڑھی ماں کا ہاتھ پکڑے
دوا لینے کی کوشش کر رہا تھا اور کوئی دواخانہ چوری کو ساتھ لیے
مارالحم کی بوتل میں شباب کی رنگینیاں تلاش کر رہا تھا۔ وہ بھی
جنگلہ کے سانسے ٹپکنے لگا۔ مختلف بوڑھا بارہا اس کی نگاہوں
کو جذب کر رہے تھے اور وہ آہستہ آہستہ ان پر ٹکے ہوئے مومے
حروف پڑھ رہا تھا۔

”فرش پر نہ تو کیجئے اس سے بیماری بھیلی ہے“
ایک شخص خاکی کوٹ، سفید پتوں پہنے اور نیلی
پگڑی باندھے جبکہ گے پاس اکھڑا ہوا اور جیسے نسخہ نکال
کر دے دیا۔ ایک اور آدمی نے جو سدا کمانی کی عینک ناک
رکھے کھڑا تھا نسخہ پڑھا اور زور زور سے چیخنے لگا۔

اور اس کے زخم گویا پھر سرسے ہو گئے۔ کچھ دوا چلو کے بعد وہ پھر
بجس کے پاس کھڑا ہو کر سوچنے لگا، کس طرف جانا چاہیے
بعد دو دوا خانہ لال کنواں وہ چھوٹی چھوٹی سرخ بکریوں کو
پڑھ رہا تھا۔ سامنے نامی کی دوکان تھی۔ دو آدمی ادبھی
کرسیوں پر بیٹھے تھے اور نامی جلدی جلدی ان کی ڈائریوں
کو صاف لگا رہے تھے۔ اس نے قریب جا کر ایک بڑے آئینہ میں
اپنا چہرہ دیکھا۔ ڈائری کے بڑے حصے بال، نامی کے تیز
استرے، ————— یعنی دی فقیر اور امیر اس نے
جل کر کیا اور اپنے تصور کو خالی ٹوے سے منگواتا ہوا آگے
بڑھ گیا۔ ایک رکشا جس میں ایک خوش پوش اور نوجوان عورت
بیٹھی تھی، تیزی سے اس کے قریب سے گزر گئی اور اس کی گھنٹی
کی آواز دیر تک دماغ میں گنگناتی رہی۔ ————— کتابی چہرہ او
باریک بار ایک خوبصورت جوٹ اس نے آگے کچھ اور سوچنا
چاہا مگر چائے کے پیٹے گھونٹوں کی حسین آوازیں رکاوٹ بن
گئیں اور صاف بن گئی ہوئی ڈائریوں، نامی کے تیز استروں
————— اور باریک ہونٹوں کے تصورات کیا احساس
کی گہرائیوں میں دھکیلتی چلی گئیں۔ ————— اسی وقت ایک
بوڑھا اور کم زور فقیر اس کے قریب آکر بیٹھا، ایک پیسہ باوا
اللہ کے نام پر۔

FA

”عبدالرحمن!“

ایک مولوی مابزرگ کی ٹوٹی سر پر رکھے تیوری پر
بل ڈالے عذاب کن۔ ہے تھے گئے گئے گئے انھوں نے پیچھے کی
حرف گردن کھما کر بہت آواز سے کہا،

”تین نور نقویں سپستان!“

”ایک مرتبان میں!“

”میں تو لے آئیں توں“

سنگ مرمر کے ضعف دارے میں ایک صاحب
سرخ رنگ کی ٹوٹی لٹکائے ہمارے ہٹنے کے انداز میں کھڑے
خاروں طرف دیکھ رہے تھے۔ وہ ہلکتا رہا، پھر نیچے اتر کر
ایک سنگ گلی میں داخل ہو گیا۔ آگے آگے کہا ایک ڈولی یہ
خار سے تھے۔ کیا ایک پھیلے کے ساسے ڈک گئے سفید رنگ
کا بہت اونچا ہیل پھیلے میں صاحب گلی کر رہا تھا اور پیسے بٹے
ساسے پھیلے رہا تھا۔ وہ سرخ رنگ کے پیسے پر دے دلی ڈولی
اور پیسے کو اس میں جھڑک کر گئے پلا گیا۔ وہ اپنے ہاتھ پر گودام کا بڑا
دروازہ تھا جس میں دو تین مٹی کر سوں پر بیٹھے حشر کھڑے رہے تھے
اور ایک وڈھا خنجر جس کی انھی ہوی سفید ڈالہ سی دماغی لمبیدوں
کے گھس جائے کا یہ دس۔ یہ مٹی اندر جانے والوں کو بالکل اسی
انداز سے روک رہا تھا، جیسے باغ مسجد میں کوئی خشک مراث
مولوی میں کالم دلچہ شمس العلماء کے خطاب کی التجا میں کرنے
کرتے سنت ہو کیا ہو یا زعید کی نیت سکھا رہا ہو۔ اس نے عور
سے دباؤوں پر لگی ہوئی خنجر کو دیکھا۔ سب سے پہلے اس کی نگاہ
انگریزی کے ایک بورڈ پر پڑی جس پر لکھا تھا، نو نو کنسی، کوئی جگہ خالی
نہیں، اسی وقت وہ بڑھا کھرچنا، ”اطلاعات نہیں ہو سکتی“ اور اسے
گویا مسز کے بدن میں بھی دامن ڈی کی کمی محسوس ہوئے لگی،
اور جالی بنو۔ اس کی دازمی میں ایجا ہوا معلوم ہوئے نگار مرصیوں
کی ایک لمبی قطار ہاتھ میں دواؤں کے پرچے لیے دروازے کو
گزر رہی تھی، دبلے زرد رنگ کے سیاہ دھلے ہوئے فرش کو
دیکھتے اور اپنے جوتوں کی گرڑ سے ایک رائے سافٹا میں بکیرتے
دروازے سے گزر رہے تھے۔ یہ سینما میٹھا
حجبت دفعتاً امیر، فقیر اور فقیر امیر کی بیچوں میں بدل کر اس کا ناول
میں گونجنے لگا۔ اسی وقت ایک عورت تیلارشی برقعہ اوڑھے
ہوئے آئی اور اپنے نئے سینڈلوں کی کھٹ کھٹ چھوڑتی رہی
چلی گئی۔ وہ بھی پتے کے برچے میں ڈال کر چل دیا۔ گلی میں
اب بھی اونچا بیل پھیلے میں جتا ہوا پ رہا تھا، سڑک پر آدمیوں کا

جھوم تھا، دو خانہ کی دوکان سے نخلت آوازیں بلند ہو رہی تھیں
جو سڑک پر پہنچے پہنچے امیر، فقیر، سب فقیر امیر کی صدافوں میں
بدل جاتی تھیں۔ کبھی کبھی نہ گھر کی آواز جو م کی سب آوازیں
پر غالب آجاتی تھی وہ سر ہلکائے بہت سے دواخانوں کے ساتھ
سے گزرتا تھا دوکانوں پر تو بہت جھنگل تھا، نہ مرصیوں کی لمبی
قطار تھی۔ انھی ہوی ڈالہ سی کا دامن ڈی سے محروم کوئی بڑھا
محرر، بس خاموشی طویل اور مسلسل خاموشی وہ اپنے دماغ میں نگڑی
ہو رہا تھا ہوا میں گڑا تھا، اس کی بڑھائی ماں دور بہت
دور کھڑی کر کے درد کی تکلف سے گراہ رہی تھی۔ بیوی سسکیا
بھرنے لگی اور کھڑکی کی چھین بار بار احساس میں گونجنے لگی
تھی کبھی کبھی ڈالہ سی کا ناول میں آجاتی تھی۔
”اسے دامن ڈی کی ضرورت ہے“ سڑک پر رکشائیں دوڑ رہی تھیں
ان کی گھنٹیاں بج رہی تھیں اور فضا میں دوڑتے امیر فقیر
فقیر امیر کی صدائیں تیرتی ہوی معلوم ہو رہی تھیں، وہ بائیں ہاتھ کو
بچتا ہوا جا رہا تھا، بچتا ہوا اور کچھ سوچتا ہوا دفعتاً ایک تزام
گاڑی آئی گھنٹی نہ زور سے بجی تا۔ کی گھنٹیاں ہٹ فضا میں
گونجی۔ گراس کے احساس میں ماں کی آہیں اور بج کی چھین سائی
ہوی تھیں، بہت سے ڈاکٹر اور محرر چلا رہے تھے، ”دامن ڈی“
خالی جودہ
اور نو کنسی کا بورڈ انکسوں کے سامنے لٹکا ہوا تھا گھنٹیاں بجتی
رہیں تا گھنٹیاں نے رہے گراس کے احساس میں جنبش پیدا نہ
ہوی تزام زور سے اس کی ٹانگ کو گرہ لگتی ہوئی نکل گئی، ہندوئی
کی کچھ صدائیں بلہ ہوئیں اور کچھ قہقہے اور وہ سڑک کے کنارے
لڑکھ لڑکھ کر گر پڑا۔ اب بھی گھنٹیاں بج رہی تھیں تا گھنٹیاں رہے تھے
فقیر جج رہے تھے ساتھ ہی ڈاکٹر، بوڑھے محرر
ماں اور بچی، مرصیوں کی قطاریں، دواخانے کے بورڈ، پیسے
پر دے کی ڈولیاں، پھیلے میں جتے ہوئے بیل، عذاب گئے
دلے مولوی، سینما کی تصویروں کی طرح اس کے تصور میں ناچ رہے
تھے، ایک رکشہ دوڑتی ہوئی آئی اور اس کے قریب آکر ڈک گئی
وہی تیلارقمہ مہا میں لہرایا اور ایک نوجوان نے رکشہ سے اتر کر
ایک لنگڑے فقیر کے ہاتھ پر دو اکٹیاں رکھ دیں جو بہت دیر سے
چلا رہا تھا

”بادایک پیسہ!“

”خدا کے نام پر،“

رکشہ پھر دوڑنے لگی۔ اس نے چوٹ کو سہلانا

جواب

یہاں تک میں سمجھا ہوں اس کی زندگی کا نقطہ نظر ہی غلط ہو۔
یہ بہرہ کچھ کہہ رہے ہیں اسی زندگی کے لیے کہہ رہے ہیں اس زندگی کے بعد
ان کے نزدیک کچھ بھی نہیں ہوا اور۔ اس ننداکا صحیح تصور ان کے
باس جو جس کے سامنے انھیں ایک روز اس زندگی کا حساب دینا ہو
بہر حال۔ ہوا تو آخر وہ کون سی بالائے ترندیا اتھاراجی جو جس کے
سامنے بواب دیے کا خیال ان کی اس زندگی کو سولائے اور ایک
ناس مضابط میں جکڑ رکھے۔ بروگ اگر فیض نفس سے کام لیتے ہیں
وخص۔ اس وجہ سے کہ ان کی بے لگائی بدطبعی بسا اوقات خود ان
ہی کو نقصان پہنچتی ہے۔ لہذا میرے نزدیک تمام اصلاحات
پہلے بنیادی اصلاحات ہی ہونی چاہئے کہ بچوں کے سامنے خدا کا صحیح
صحیح تصور پیش کیا جائے اور آخرت کی زندگی کا یقین دلایا جائے۔
پھر انھیں بتایا جائے کہ اس دنیا میں سب کچھ جو موجود ہے خدا ہی کا
پیدا کردہ ہے اور اس کا صحیح صحیح استعمال بھی ہمیں اس معاہدے کے
بتایا ہے۔ اس طرح اب انھیں کائنات کی دوسری چیزوں کے متعلق
بتایا جائے تو پھر انسان کے متعلق بتایا جائے۔ اس کی مشیر ہی
متعلق بتایا جائے اب ایک عضو کی تشریح کی جائے اور قدرت کے
موفق اس عضو سے متعلق کیا ہے؟ دو بھی انھیں بتایا جائے۔ صغنی
عضد کے علاوہ بالائی حصہ جسم کے ہر عضو خود کے افغانی پر
متمم روشنی دہانی جاتی ہے۔ یہاں تک اسی تسلسل میں اعضا ہر
صغنی خود کو بھی لیا جائے ان کے افعال و وظائف پر
یت بنیدگی و وضاحت سے اس طرح روشنی دہانی جائے کہ ہر
طالب علم کے اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے۔ اس کے بعد

سوال :- ہم سب کے سامنے ایک نہایت اہم سوال یہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کو مصنفیات کے متعلق کس غم میں مبتلا کرادیں اور کس طرح بنائیں سلج کل ہمارے نوجوانوں میں جو غلط کاریاں مچیں ہوں اور اس کے تباہ کن نتائج کا جو اثر ہماری آمدہ سلسلہ پر پڑنا نظر آ رہا ہے وہ اس قسم کا نہیں ہے کہ ہم اس معاملے کو یوں ہی روارو دی میں گزار دیں اور کوئی عجز نہ کریں جس خود بھی اس مسئلے پر سوچا رہا ہو لیکن اب تک کسی نتیجہ پر نہیں پہنچی۔ اس سلسلے میں کچھ اگلی برسی لکچر بھی دیکھا لیکن ان کا اختتامی نقطہ نظر ہم ہندو سائیوں اور خاص طور پر مسلمانوں سے کسی طرح میل ہی نہیں کھانا۔ ان کے ہاں سب سے غلط چیزوں کو صحیح دس کر کے گفتگو کی جاتی ہو اور جو صلاح تجویز کیا جاتا ہو وہ بھی ایسا نہیں کرنا۔ وہ تو عام طور پر یہ سمجھتا ہے کہ اہمیت خاص علم تک پہنچنے سے بعد استادوں اور والدین کو چاہیے کہ امر میں نصیحت کے نقصانات اور بنائے کاریوں سے طلباء اور اولاد کو ڈورائیں اور کہ ہم کال لکچر ان کو مطالعہ کے لیے دس مبری سمجھ میں نہیں آتا کہ اس سوسائٹی و ماحول میں یہاں ہر طرف فحش، عروانی اور لنگری کی ملاردہ ٹوک استاعت ہو رہی ہو وہاں یہ لکچر اور غلط کیا معنی رکھ سکے گا۔ اس مسئلے میں کچھ اچھے سنگاریاں ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ اپنی عملی نظر اور وسیع تجربے سے جواب کو اس سلسلے میں اور نوگوں سے کچھ رہا دہیں ہوگا اس موضوع پر ردِ تفسیل کے ساتھ دوستی ڈالیں تاکہ اس سے ہم سب کو فائدہ پہنچے۔

جواب :- آپ کا سوال اتنا اہم اور تفصیلی بحث چاہتا ہے کہ مختصر سا جواب اس کا کھیل نہیں ہو سکتا۔ میرا ارادہ ہے کہ اس موضوع پر بڑی قاعدہ المک بسوط مضمون لکھوں جو ہر اعتبار سے مکمل ہو لیکن - نصف کی باتیں ہیں اور آپ کو جواب پتا ہے یہی بلکہ اس مسئلے میں جو کچھ میرے خیالات ہیں آپ کے سامنے اخصار کے ساتھ یہاں لے دیتا ہوں تاکہ ان ہی خطوط پر آپ بھی سوچ کر شرع کر دیں۔

آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ امرائے خبیثہ سے طب کو آزاد کرنا اور ماحول میں قطعی سے مسمیٰ ہو کر رہ جاتا ہے جہاں گھر سے لے کر عدت تک سارے کا سارا ماحول استادوں کے ان خط و صوت مستمر

بسم اللہ پڑھنی اور ندر دلی اعصاب کے غلط استعمال کے نقصانات بتاتے جاس اور اسی سلسلہ میں جنسنا ستماسل اور سبب ندر دلی غلط استعمال کرنے کے جو بڑے نتائج ہیں جنس نہایت سیدگی و تباہی مانتا اس وقت انگریزی وہاں میں ایسا لڑکچہ موجود ہے جو اعصاب سلسلہ دگر کے غلط استعمال کے نقصانات سے آگاہ کرنے والا ہے۔ اسے اردو میں ضروری صدف و اصناف کے ساتھ شخص کر کے طلبہ کو اس کا مطالعہ کرایا جاسکتا ہے۔ یہ خیال ہے کہ یہ کام وہی اسے دوداندہ بن جاتا دے سکتے ہیں جن کی این و دگر ہیں نہایت پاک میں اور وہاں میں بے پرداں پر مدد سے ہیں وہ بھی ان گندگوں اور دھارست میں حد تک پاک ہوتے تاکہ نہ صرف طلبہ اپنے گرد و پیش بظاہر میں تو سوسائٹی میں انھیں دلی ہوا غلط سوچاں ہوں نے پڑھا جو میں سمجھتا ہوں آپ سچوں کو اسے لے کر اس کی ہرگز و مزرفہ جذبات سے متعلق سب کچھ بتا سکے ہیں اس سلسلے میں سب سے بڑی چیز جو ان کو غلط اور بڑے کام کرنے سے روکنے والی تودہ ایساں کی کچھ چیز حد کی صفات کا سبب ہیں علم اور آدست کے۔ اس کتاب کا مقصد ہے جو اس سلسلہ میں آپ کی مدد کرے گا اگر اس پر ان کا ایمان بڑھتا ہو چکا ہو تو آپ کو ان کی نگرانی میں ضرورت نہیں ہے۔ بس یہ بتا دیا جائے کہ حشر ان کاموں کے کرنے سے خوش مزاج ہوا اور ہمیں ان سے فائدہ پہنچے ہیں اور ان کاموں سے ناراض ہونا جو ان سے ہمیں نقص پہنچے ہیں وہ ہمارا کام بڑا حد تک پورا ہوجاتا ہے۔

میرا یہ جواب سبیل میں مختصر و سادہ پرستش ہوا ہے یہ ممکن ہو غیر مسلم حضرات کی اس سے پوری پوری شفقت نہ ہو بہتیاں میں سمجھتا ہوں کہ ان مصلوہ پر آپ نے اگر سوچاں اور مزید فکر کرنا شروع کر دیا تو اس سے کی کام تفصیلات بھی آپ کے سامنے آجائیں گی۔

کیا قد بڑھ سکتا ہے؟

سوال :- بہت دن ہوئے شاید سال ڈیڑھ سال کی مدت ہوگئی، ہمدرد صحت کے کسی پریت میں یہ پڑھا تھا کہ بچپن سال تک جتنا قد بڑھتا ہوتا ہے بڑھ جاتا ہے اس کے بعد کسی طریق سے نہیں بڑھتا جاسکتا۔ اس سلسلے میں میرے ایک عزیز دوست کا اپنا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ وہ ۴۰ سے ۴۵ سال کی عمر تک بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ انھوں نے مجھے اپنی اس دریافت کی تفصیل بھی سنائی ہے میں ان ہی کی زبان میں نقل کرتا ہوں :-

"میری عمر ۴۴ سال کی تھی ایک مرتبہ مجھ پر ایسی افتاء

پڑی کہ مجھے جنگل میں ایک مہولی مزدور کی حیثیت سے کام کرنا پڑا۔ ہم جنگل کو صاف کر رہے تھے اور کچھ درختوں کو کاٹ کاٹ کر مجھے اپنے کندھے پر رکھ کر لے جانا پڑتا تھا۔ میں اس وقت تک بہت ہی کم کھارہا تھا بعض مرتبہ تو ایک ایک ہفتے تک میں بالکل نہک کو چھوٹا بھی نہیں تھا۔ اس دوران میں جب مجھے اتنا بوجھ اٹھانا پڑا تو خیال ہوا کہ کندھوں پر اتنا بوجھ لے جاتا ہوں اس کے اثر سے میرے ریڑھ کے مہروں میں اور حرام مغز میں سے جو عصبی سانچیں نکل رہی ہیں کہیں وہ نہ کچلی جائیں۔ یہ خیال آئے ہی میں نے سوچا کہ اس کے لیے ضرور کوئی ایسی ورزش کرنی چاہیے جس سے ریڑھ کی ہڈی اور مہروں پر جو دباؤ پڑتا ہو وہ رائل ہو جائے اور مہرے ایک دوسرے پر وزن کی وجہ سے چڑھ نہ جائیں بلکہ عصبی سانچوں کے نشوونما اور وہاں ان کے قائم رہنے کی کافی گنجائش ہے۔ اس کے لیے میں نے بہت سی ورزشیں کیں ان سب میں حسب ذیل ورزش سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئی اور اسی کو میں نے آئندہ کے لیے اختیار کر لیا۔

"میں نے دیوار میں چڑھنے کا ایک مضبوط پھندا بنا لیا اتنا بڑا کہ جس لیے دو لوں پر اس میں اچھی طرح پھنساؤں۔ دوپٹے پوائے کے قریب ایک گڈا بھی بچھالیا کہ میں اس پر جیت لیٹ سکوں اب میں نے یہ کیا کہ جیت لیٹ کر اپنے پاؤں اس پھندے میں اٹکا کر اپنے دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی طرف خوب پھیلانے اس طرح کہ میں نے میری ریڑھ کی ہڈی کے پچھلے ایسا محسوس ہوا جیسے کھینچے گئے اور بہت ہی آرام آیا۔ میں یہ ورزش ایک لمبے کمرے میں کرتا تھا جس کی چوڑائی اتنی بڑی تھی کہ اگر میری مانگیں اس کی ایک دیوار سے ٹکرائیں تو میرے ہاتھ اس کی دوسری دیوار سے چھوتے تھے۔ میں نے اس کمرے کی دوسری دیوار میں بھی ایک مضبوط لکڑی کا دستہ چڑھایا کہ جب میں اپنے جسم کو خوب پھیلاؤں اور پیچھے کی طرف کروں تو اس دستہ میرے ہاتھ اس دستہ پر ہوں اور میں اس دستہ کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تاننا شروع کرتا۔ یہ ورزش کرنے ہوتے تھے ۵-۶ ماہ ہوتے تھے کہ ایک روز جو میں اپنے مکان کے دروازے میں سے نکلا تو ایسا محسوس ہوا جیسے میرا قد کچھ تھوڑا سا بڑھ گیا ہے۔ ورزش کرنے سے بہتر نہیں جب اس دروازہ کی چوڑائی پر کھڑا ہوتا تھا تو میرا سر اوپر کی چوڑائی کے بالکل برابر آتا تھا لیکن اب میں نے دیکھا کہ میرا قد آدھارچ کے قریب بڑھ گیا ہے۔ یہ عجیب اتفاق تھا کہ ورزش تو میں اس لیے کر رہا تھا کہ بوجھ اور وزن اٹھانے کی وجہ سے جو ریڑھ کی ہڈی

برہاد بڑھ رہا تھا جسے دُور کروں اور یہاں اس ورزش سے کبھی بڑھنے لگا۔ میں اس ورزش کو اب اور بھی زیادہ التزام سے کرنے لگا۔ چھ ماہ اور اسی طرح ورزش کرتا رہا اب جو میں نے اپنے قدرتی پائائش کی تو پورا ایک اپنچ بڑھ چکا تھا۔ میں نے یہی قدر بڑھانے والی ورزش اپنے دو چار دوستوں کو بھی بتائی انھیں بھی اس سے بڑا فائدہ پہنچا۔ چھ ماہ میں کسی کا آدمہ اپنچ اور کسی کا پون اپنچ قدر بڑھ گیا، ان سب کی عمریں ۳۰ اور ۴۰ سے کچھ متجاوز ہی تھیں گویا قاعدے کی رُست ان کے قدر نہیں بڑھتے چاہیے تھے۔“

یہ میرے دوست کا بیان اور تجربے کا خلاصہ۔ بہر حال مجھے تو ان پر اعتماد ہوا اور میں سمجھتا ہوں کہ جو کچھ انھوں نے بیان کیا، سچ ہو آپ اگر مناسب خیال فرمائیں تو اسے بہتر سوال و جواب میں شائع فرما دیجیے۔ اور اس پر کچھ اپنی رائے بھی دیجیے۔

محمد حسنین۔ مراد آباد

جواب :- آپ نے اپنے دوست کے جن تجربات سے ہم آگاہ کیا، اس کے لیے میں آپ کا شکر گزار ہوں اور بڑی خوشی کے ساتھ سوال و جواب کے کالموں ہی میں اسے شائع کر رہا ہوں۔ اس بارے میں میری رائے اس کے سوا کچھ نہیں، جو کہ اب تک کے تقریباً تمام تجربات آپ کے دوست کے تجربے کی تائید میں نہیں ہیں۔ بہر حال جو ورزش آپ نے لکھتی ہو وہ اس قدر آسان ہے کہ ہر وہ شخص جو اپنا قدر بڑھانا چاہتا ہو اسے آزما کر دیکھ سکتا ہو۔ قدر بڑھانے کے سلسلہ میں ہمدرد و صحت کے متعدد ناظرین نے ہم سے ذرائع بھی دریافت کی ہیں اور ورزشیں بھی۔ دواؤں کے متعلق تو میں شیخ طور پر عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ قدر بڑھانے کی جتنی دوائیں بھی اب تک مارکیٹ میں آئی ہیں خواہ وہ دیسی ہوں یا غیر ملکی تمام کی تمام محض اشتہاری کا دہار کے ضمن میں آتی ہیں، البتہ ورزش کے متعلق میں یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا۔ اب جب کہ ہمارے ایک گرم فرمانے والے دعوے کے ساتھ ایک ایسی ورزش پیش کی جو جو قد کو ۴۰-۳۰ سال کی عمر میں بھی بڑھا دیتی ہو تو ہم ان کو نافذ کرنا ناظرین سے جنھیں قدر بڑھانے کا شوق ہو اس ورزش کو کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اس کے متعلق جو کچھ دعوے کیا گیا ہے، اس کی صحت و عدم صحت کا فیصلہ ۹ ماہ تک اس ورزش پر کاربند ہونے والے کا تجربہ کرے گا۔

شادی کے لیے عورت اور مرد کی عمر؟

سوال :- (۱) ہمبرشٹرے کے ہمدرد صحت میں ”میں ایک بچہ ہوں“ کے زیر عنوان کسی صاحب کا ایک سوال تھا جس کا جواب

آپ نے کافی تشفی بخش دیا تھا۔ اس سلسلہ میں ایک بات معلوم کرنی ہو جو نہ تو اس سوال ہی میں تھی اور نہ آپ نے اس کے متعلق اپنے جواب میں کچھ لکھا، جو دو بات یہ ہے کہ مرد اور عورتوں کی عمروں میں جس وقت وہ شادی کے رشتہ میں منسلک ہوں کیا تعادلات ہونا چاہیے کہ از دو اجماع زندگی نہایت خوشگوار گزرے بعض وقتاً عمروں کا خیال کیے بغیر شادی کرنے کے بڑے تلخ نتائج پیدا ہو سکتے ہیں بعض کا خیال ہے کہ مرد و عورت کی عمریں آدھے سے کافی ہونا چاہیے یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہو تو عورت ۱۵ سال کی ہونی چاہیے اور بعض کا خیال ہے کہ صرف ۳-۵ سال کی چھوٹائی بڑائی ہونی چاہیے جہاں تک میرا اپنا ذاتی مشاہدہ ہے وہ اوّل الذکر خیال کی تائید میں ہے کیوں کہ دوسری صورت میں عورت کا سیاب مرد سے پہلے ختم ہو جائے گا اور مرد پھر دوسری عورتوں کی طرف راغب ہونے لگے گا اگر مرد سے عورت ۳-۴ سال عمریں بڑی ہو تو اس صورت میں مرد کی صحت پر کچھ برا اثر نہ ہوگا۔ یہ تمام صورتیں جو میں نے بیان کی ہیں اس پر اپنی قیمتی رائے سے مستفیض فرمائیے۔

(۲) ماہ اپنچ کے پرچہ میں جو ورزش ۵۰-۶۰ دی گئی ہے اسے انجام دینے وقت مجھے ازالہ ہو جاتا ہے اور ایسا کیوں ہوتا ہے اس کا علاج کیا ہے؟

(۳) ملر کی وہ کتاب ہے جس میں اس نے نظام جسمانی کو درست کرنے والی کچھ ورزشیں دی ہیں دستیاب نہیں ہوئیں اگر موسیو اقبال حسین صاحب ہمدرد و صحت میں ان ورزشوں کو اردو زبان میں منتقل فرمادیں تو بڑی فواید ہوگی

خدیجہ علیہ

جواب :- آپ کے سوال سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ ابھی مجھ سے ہی ہیں اور شادی نہ کرنے کے لیے کچھ جواز کی صورتیں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جہاں تک میرا خیال ہو میاں بیوی کی عمر میں ۵ سے ۱۰ سال تک کا فرق نہایت مناسب ہے یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہو تو عورت ۲۰-۲۵ سال کی ہونی چاہیے لیکن یہ میں آپ کو طبی نقطہ نظر سے نہیں بتا رہا ہوں۔ اس کے نزدیک تو اگر میاں بیوی برابر کے بھی ہوں یا بیوی ۲-۳ سال میاں سے بڑی بھی ہو تب بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ نہ بیوی کی صحت اس فرق سے خراب ہوگی اور نہ میاں کی۔ میں جس وجہ سے اس فرق کی موافقت میں ہوں وہ یہ ہے کہ جس طرح مرد کی نسبت عورت جلد جوان ہوتی ہے اسی طرح وہ بڑھتی بھی جلد ہوتی ہے اس لیے ان دونوں کے درمیان اگر اتنا تفاوت ہوگا تو وہ کفر شباب ہم عمر معلوم ہوں گے اور بالکل

(باقی مضمون صفحہ ۲۶ پر دیکھیے)

جواب :- اسقاط حمل کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً لطفہ کا بذات خود کم زور ہونا۔ والدین میں سے دونوں کا یا کسی ایک کا تشنگ زدہ ہونا، رحم کا ضعیف ہونا، رحم میں رطوبات کی زیادتی



لیکن ماریجیات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

ہم مریضہ سل و دق کے مہرے درجے سے بھی گزر چکی تھی نامہ اکثروں نے مفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنایا تھا جب ہر طرف سے ایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک بھا چنا پچھ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دو تجربہ دوا میں ماریجیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں نے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
 قاء الحیات ہمدرد دوا خانہ کی وہ بایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدلے پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔
 قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ ماریجیات تو مریض کو دور کرنا ہے اور قرص مریض کو تندرست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

ماریجیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش کیجئے وقت بدلتے بدل غلبہ کیجئے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ - رخاہ عام کی عرض سے ان تیرہ ہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی دس محرنی ٹیکہ دوائے اور ماریجیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے دروازہ ایک ٹیکہ اور وہ تو عرق دیا جاتا ہے،

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ
 ”میں زندگی سے ایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا
 مجھے بجایا معلوم ہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں
 سنبھلتی ہی چلی آئی بخار جانا رہا کم زوری میں
 کمی ہو گئی ہڈیوں کی سوزش کم ہو گئی۔ دوا کے
 استعمال کے بعد میں نے لغو کام معائنہ کرایا تو
 دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔“

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



ہمدرد منجن جیٹ

مسکراہٹ میں کیشل وراثتوں میں
سچے موتیوں کی چمکتا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ میسٹ اور منجن بے کار

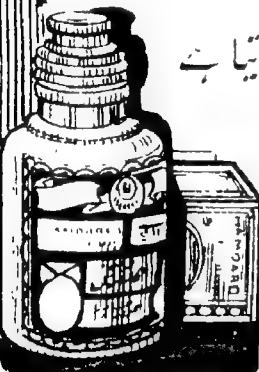
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلکے ہونے

دانتوں کیلئے مفید خون اور پیپٹکٹا ہوا ڈالہا اور دانت

کیلئے کسیر ہو۔



صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خنشا، دہلی





ایک سیل پنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟

ہندوستان اور برہمنی ممالک کی ایکڑیوں کو
خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا ناعدہ تھا کہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں

کہ جو غذا انہیں ہوا اس سے صاف سمجھنا ہوتا تھا۔ چنانچہ آج کل ہندوستان
کی ایکڑیں اپنے گنگ کو تھما سے کے لے اور نن درست رہنے کے لیے ہمدرد
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے اختیار کر رکھا ہے
اس لیے وہ خوبصورت اور نن درست دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس

نمک جالینوس

معدہ درآسموں کو بوت دیتا ہے اور ان کو بڑی مواد سے پاک صاف
رکھتا ہے۔ ہر مضمی اور اسی قبض کو رخ کو کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
مدد صحت کشنا ہے جو صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دھولے

قلیت۔۔۔ فی شبھی ۱۲ گرتے
یہ چہرے کو شبھی کے ہمراہ ہے

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیر ہے، ہر مضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور نن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شبھی مع مفصل ہدایت ۱۲

ہمدرد دواخانہ، دہلی



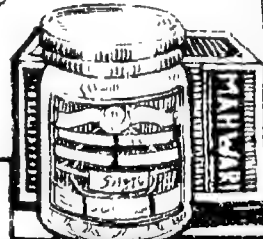


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دوا خانہ کی تیار کردہ ماہواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہوتے ہیں

ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی مدش کے بے حد
حد سفید ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور دشواریاں
جبرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت۔ فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



ہمدرد دوا خانہ، دھولے

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سِل اور دِق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو کھانسی میں آہستہ آہستہ جراثیموں کا
اس کا علاج کیجئے۔ بیوں کو دوا کے عام داکڑوں اور ایلو پاکی سے ترکیب کھیسی
اور پھیپھڑوں کی خرابی سِل اور دِق کی وجہ سے۔ سِل اور دِق کے اٹھانک
عص سے سینے کے لیے :-

SADURI



صدوری

استعمال کیجئے معمولی طبعی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا اور کبھی کبھار
کے مریضوں کی حالت بدل دی جاتی ہے۔ دِق اور سِل میں چونکہ پھیپھڑے مت متاثر ہوتے ہیں اس لیے
ان کو نفوذت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دوا خانہ کی 'صدوری' دیا میں بہترین دوا لگی جاسکتی ہے
کے بعد۔ دوا تیار ہو سکتی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب نفوذت پہنچاتی ہے ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں کھانسی
بڑھتی ہے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

خون بھی نہ رخت ہوتا ہے!

اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

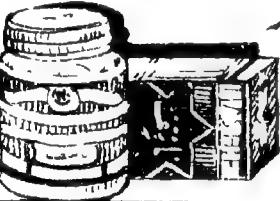
دسیا کی تمام بیماریوں کا واحد اور ترمیم علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



فراوانی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے۔ جیسا کہ یورپ و امریکا میں نہایت انسانوں کا خون بیماریوں اور کمزوریوں کے جسم میں کیڑا سی بھڑکڑ بھڑکڑا خون بنا کر پیاروں کا حلال کرنا جاری ہے۔ لیکن مہدساہوں کو پکا ہی ہے ایسے جسم میں خون بھر دینے کی ہر دوسرے دوا کا نام ہمارا دواخانہ لے مشریت السلسلہ خاص کے نام سے ایک اساحتس ذائقہ کی مایا دیکھ لک میں تازہ کر دیا ہے تو حق سے اتنے ہی خون بن جاتا ہے جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ معدہ اور مگر تازہ زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور مگر تازہ تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون جو یہاں سے لگتا ہے۔ تربت اسیر خاص جس روز کے بعد صورت بدل گیا ہے۔

ہمدر دواخانہ لال کنواں دہلی

اترمی ہوئی صورت اور عورتوں کے زرد رخسار



اس چیز کی سبابت دسے میں کہ وہ سیلان الرحمہ کے مصل میں مبتلا ہیں معمولی مصل نہیں ہے اس کے ستاج بے حد خطرناک ہیں اس مصل کا سبب علاج یہ ہے کہ عورتوں کو ناشف استعمال کرائی جائے۔

ناشف جڑ

ناشف

لے ہزاروں رزہ عورتوں کو سرخ و سفید بنا دیا ہے اور ان عورتوں کو یہ زندگی دے دی ہے جس کو یہ مصل لگن کی طرح اندر ہی اندر رکھا ہے چھ رہا تھا۔ سیلان الرحمہ کے لئے ہمارے ہاں کی یہ خاص دوا ہے۔ اکثر حالات میں

صرف دو تین خوراکیں

سیلان رطوبت کو بند کر دیتی ہیں اور میں پچیس روز کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے اور جسم میں یہ زندگی، طاقت اور نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ فیلمت۔ فی شبشی ۲۴ خوراک تین ڈپے۔

پرچہ برکیب کے ہمراہ

ہمدر دواخانہ لال کنواں دہلی

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

سنت سی لڑکیاں اس کی ہوتی تھیں کہ قبل ہی مہر بھائی بن اور بہت سی لڑکیاں ستادی کے فوراً بعد ہی بوجھ
منہ مہر تو بگھتی ہیں اس کی وجہ اس کے رحم کی خرابی ہو اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی
تک عمر تک جان دکھائی دے سکتی ہے۔ اسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے ایسی صحت اور جوانی پر یاد
کر لیں بوجھ مہر تو بگھتی ہے کہ رحم کے درجہ بھڑے جان بن جائیں۔ بمدر دواخانہ کی لکیری
دواخانہ بوجھ مہر تو بگھتی ہے کہ رحم کے درجہ بھڑے جان بن جائیں۔ بمدر دواخانہ کی لکیری
ساتی تنکائیوں کے بنے کسب ہے۔ سیلان الرحم (لیکوریٹ) یا سیلاس خدی کے سنے
معدہ ہے اندرون خصل کے درجہ بھڑے جان بن جائیں۔ رحم اور اس کے معلق
عصا مثلاً رحم درمیں کوئی بیماری ہے۔ جو ایک درجہ اس کے استعمال سے
کا تو بوجھ مہر تو بگھتی ہے کہ رحم کے درجہ بھڑے جان بن جائیں۔ رحم اور اس کے معلق
ساتی تنکائیوں کے بنے کسب ہے۔ سیلان الرحم (لیکوریٹ) یا سیلاس خدی کے سنے
معدہ ہے اندرون خصل کے درجہ بھڑے جان بن جائیں۔ رحم اور اس کے معلق
عصا مثلاً رحم درمیں کوئی بیماری ہے۔ جو ایک درجہ اس کے استعمال سے



بمدر دواخانہ، دہلی

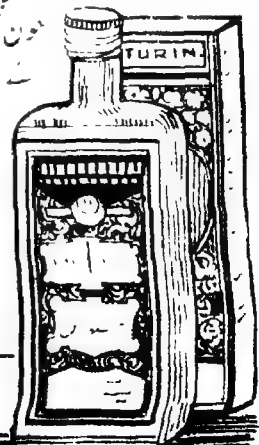
رحم کی شدت کیلیف کھانا پینا آرام ہو گیا



ان سب سے جو میں شدت کیلیف تھی۔ میں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا میوڑا تھپس کیا تھا۔ یہ میں
بگھتی تھی۔ یہ حال تھی۔ لیکن مسطور بن کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔
مہر پینس لے آئی ہو گئی۔ مسطور بن ایام کی بے قاعدگی مان کا درد کے ساتھ آما
خون کی کمی۔ مادی، اختناق الرحم (اسٹیریا) رطوبت کا غیر معمولی احسان اور رحم
سے خندہ سے شدہ امراض میں اکسیر ناس ہوئی ہے۔

مستورین

عورتوں کی تکلیف ہی کہ دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر
اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن
سے بچا لیا۔



بمدر دواخانہ، دہلی

حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ علاج

دہ تک جاتا رہا سعالین

سعالین
سب تلے کو صاف کرتی
اور دھوئی اس سے
کھانسی کے حلقوں
خوش ہے

سعالین دواؤں کا
اگر سب تلے کی رشتہ
اور سینے کی صفائی بخلت
نہیں ہوتی بیکار سی سکوں
ہو جاتی ہے

ایک سانس فکڑا جو براہ راست سینے اور گلے پر تیرہ لپٹ کر کرتی ہے
سعالین کھانسی کا نوذکر ہی کیا دہ تو نیا اور ذات الحسب
میں بھی اسیہ ثابت ہوتی ہو کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دوا کرتی
جو ہضم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھینچہ ٹاون اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی جو
بیشی بیوی آواز کو کشادہ کرتی تو اور ان لوگوں کے لیے اکیس ہرے حوزہ اور کام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے جیساں مفید ہے
قیمت ۱۲ روپے
تربک کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

ہمدرد و خانہ، لال کنواں دہلی

طائفہ دماغ کا نامک دولت صحت اور حواس طبعی، دماغ کو طاعت و دماغ کو
سامنے ولاد مومار و تھیں زیر ہوجا۔ میں برل قمل اردت دیوں و عید کردیا ہے
دانوں، آٹھوں اور دماغ کو سب حصاں ایجاد دیتا ہے ماں تک کہ پ وں مفاہر

سے بدامنی ہو

نرزی جیستہ
کے دو خاص ہیں نرزی کا قلع متع کرنا اور ساہ ساہ دماغ کو طاقت چھانا یہ بالکیں ہی نرزی سے
یرانا نرزی کا کام ہو نرزی کے ساتھ تھیر نہیں لکتا۔ صعب اعصاب کو صحت و عید مید ہے
طلبا، مصنفین، ایڈیٹر صاحبان، ناشران، ایچ صاحبان و کلا۔ در دماغی کام کرک وں کے
یہ جایت نقوی دماغ، دماغ نرزی، موثر اور حرب المجرب کفہ ہے
قبلت۔ ہر فی شیشی ہونے و انوراکیں ایک روپہ یارے آج ہی منہ سے
پر یہ ترکیب استعمال دوا کے ہر ہر

ہمدرد و خانہ، دہلی

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فحش دماغ



دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں
ہے تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سے دماغ بنانے کے

بے ہودہ ادویہ خانہ کی لاجواب دوا ہے۔



مفردہ تشکیلیں استعمال کیجیے یہ صرف مشکوک جسم

میں ہی کی پیداوار ہے۔ دماغ میں زہریلا دیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے
دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے معدے میں پیچھے ہی دماغ اور تمام
اعصاب پر اثر کرتی ہو اور اس خون کو دست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے
مادہ دماغ کا ہوا دماغ اس کے اثر سے ارمہ نوتا رہا ہو جاتا ہے کمزوروں کے

بے وز مادی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب د
قیمت فی شیشی پورہ خوراک ایک پیسہ آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ دہلی



جورول کا درد

پورک سے نہیں بڑھتا
ہی نکال سکے ہیں۔



جورول کا درد مدت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ خون میں

زہریلے مادیوں مثلاً پورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ گھٹیا اور نفیس بھی اسی وجہ سے
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے
ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے۔

ہم پورے طبیبان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جورول کا درد گھٹیا اور نفیس اور خون میں پورک
ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "اوجاعی" ایک بہترین دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاعی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض
بڑھنے نہ پائے۔ حکمت :- ایک شیشی صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہر اور مصور سالہ

ہمدرد صحت

بنگلہ: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی

حرقہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد: ۱۵ فہرست مضامین جولائی ۱۹۷۷ء نمبر: ۱

۲	از ٹیکس جی۔ و۔ لراب	۱۔ گھر سے باہر پہاڑوں اور جنگلوں میں
۴	از جون لیس۔ بی۔	۲۔ انھوں نے میرے ٹیکالگا دیا
۶	از جون۔ جے۔ اونیل	۳۔ وراثت اور ماحول کی جنگ
۸	روبرٹ ایچ فیملٹ ایم۔ ڈی	۴۔ درد سر کے متعلق ذرا بہت علم
۱۲	سنٹوش آنند	۵۔ زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا
۱۶	تھومس ہیونج میک گیڈاک۔ ایم۔ ڈی	۶۔ مردانہ زندگی میں تغیر
۱۹	ادارہ	۷۔ خواتین کے لیے دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں
۲۱	سید محمود موٹخ۔ بی۔ اے۔	۸۔ غول بیابانی (افسانہ)
۲۸	ادارہ	۹۔ معلومات
۳۱	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب	۱۰۔ انتقاد
۳۳	ایڈیٹر	۱۱۔ سوال و جواب

قیمت سالانہ ایک روپیہ قیمت فی پرچہ: ۲۳

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر نمبر اور پبلشر نے لطیفی پریس ڈی۔ دوا دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

گھر سے باہر پہاڑوں اور جنگلوں میں

انٹیکس جی ڈی رابرٹ

اس وقت تو میں خاموش ہو گئی، لیکن بعد میں میں نے انہیں بتایا کہ ہم ہر شہر میں دو تین روز ٹھہریں گے، اگر مسیری طبیعت خراب ہوتی۔ علوم ہوئی تو وہاں ہمیں ہر قسم کی مدد مل سکے گی۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے بھی مشورہ نہیں لیا کہ میاوا وہ ایسی حالت میں سفر کرنے سے منع کرے۔ تین چار روز میں آخر کار میں نے اپنے خاوند کو راضی کر لیا اور ہم دونوں نے مختصر سے سامان کے ساتھ اپنا سفر شروع کر ہی دیا۔ پہلا پہلا سفر گلٹ کوسٹ سے شروع ہوا اور کینڈا کی سرحد پر ختم ہوا۔ اس سفر میں نہ مجھے کہیں ڈاکٹر کی ضرورت پڑی، ورنہ کسی سے مشورہ طلب کرنے کی حاجت۔

میں نے ایک تین دست صحت مند شخص کی طرح کھایا، اور میری حرکات و سکنات سے بھی کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں۔ اس سفر نے مجھے بے حد صحت و صحت مند بنا دیا تھا۔ میرے خاوند کی حالت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو گئی تھی۔ شاید اس کی بڑی وجہ ایک تو یہ تھی کہ ہم ہر وقت کھلی ہوا میں رہتے تھے اور دوسری یہ کہ ہمیں چائے، قہوہ اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کے بجائے، دودھ، انڈے اور خشک میوے، ترکاڑیاں اور عکھڑا اٹک اور دالیں کھانے کو مل رہی تھیں۔

ہم نے پانچ بڑی بڑی ریاستوں کو عبور کیا۔ شہر میں بائیس مقامات پر جہاں سواری پر سفر کرنا زیادہ مناسب تھا، سو اے ہوائی جہاز کے تھے جو مناسب سواری مل جاتی اس پر سفر کرتے، اور ان ریاستوں کے درمیان جو جنگل و پہاڑی علاقے تھے ان میں ہم بیدل چلتے تھے۔ ان سفروں میں ہمیں ہر قسم کے لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہوا، خوش حال دیہاتی سوداگروں کے ہاں بھی مہمان رہے۔ مولشی پالنے والوں کے ہاں بھی ہماری ضیافتیں ہوئیں، اور باغات و جنگل کے مہتموں نے بھی ہماری آؤ بھگت کی۔ غرض ہر شہریت سے ہمارا یہ سفر نہایت کامیاب رہا۔

میں ہر روز رات کو اپنے سفر کے دل چسپ حالات قلب بند کرتی تھی، جن کے متعلق میرا ارادہ تھا کہ اختتام سفر پر ایک کتابتی شکل میں منتقل کر دوں گی۔ جس مقام پر رات آتی ہم وہیں سو جاتے ایک مرتبہ ہم نے ساری رات ایک موٹر کار میں گزار دی، ایک

ایک بڑے صنعتی شہر میں کام کرنے کرتے میرے خاوند کی صحت کافی خراب ہو گئی تھی۔ ان کا وزن بہت کم ہو گیا تھا اور چہرے پر خون کی کمی کے آثار نمایاں تھے۔ کاموں سے ذرا فرصت ہوئی تو میں نے سوچا، کہ کچھ آرام لیا جائے، اور جسمانی ورزش کا ایک ایسا پروگرام بنایا جائے جس سے ان کی صحت بحال ہو جائے۔ لیکن اس وقت فوہ انڈیکم زور تھے کہ ورزش کے تصور سے ہاتھ پر چھوڑے دے رہے تھے۔ ان کی تقریبی کام کر مطلقاً تھا، البتہ جھوٹے پتے اٹھانے پڑنے کے بجائے انہیں سیر و سیاحت اور سفر نامے پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ ایک سیدھ کا سفر نامہ دیکھ کر ان کے خیالات بدلے اور ایک قسم کی تحریک پیدا ہوئی۔ اس سیدھ۔ اپنے ایک طویل سفر میں زیادہ فاصلہ پیدل ط کیا تھا۔ انہوں نے مجھے بھی وہ کتاب دی، بڑی دل چسپ تھی۔ میرے دل میں بھی اس قسم کی سیر و سیاحت اور پیدل بے سفر کرنے کی تحریک ہوئی۔ پانچ تین دنوں سے طے کیا کہ آٹھ دس ماہ اپنی صحت قوی کرنے کے لیے ہم بس جنگلوں، پہاڑوں اور دوسرے مقامات پر زیادہ تر پیدل سفر کریں گے۔ یہ تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ثابت ہوگی۔ یہ سفر دل چسپ بھی ہوں گے اور صحت کو درست کرنے والے بھی۔

ابھی ہمیں ارادہ کیے ہوئے دو تین ہی دن ہوئے تھے کہ معلوم ہوا ان حمل سے ہوں۔ یہ سننے ہی میرے خاوند نے پشیم ہو کر کہا، ہمارا یہ سفر تو ختم ہوا۔ کم سے کم تو میرے ہواہ نہیں چل سکتیں۔

”واہ وہی تو ضرور چلوں گی، میں نے نہایت فیصلہ کن انداز میں کہا۔ اس سے کیا فرق پڑے گا۔ مجھے تو اس قسم کی ورزشوں اور گھر سے باہر جا کر سیر و تفریح میں بڑا لطف آتا ہے۔“ نہیں نہیں تم جاسکتیں،“ میرے خاوند نے قطعیت کے ساتھ کہا، ”کیا دماغ خراب ہو جائے؟ اس حالت میں سفر کرنا اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔ تمہیں تو ہمہ وقت ڈاکٹر کی ضرورت ہوگی۔ یہاں تمہارے عزیز اقارب سب ہی تمہاری مدد کے لیے موجود ہوں گے۔ وہاں سفر میں نہ ڈاکٹر ہوگا اور نہ کوئی ایسا مددگار جو تمہاری تکلیف کو سمجھ کر مدد کر سکے۔“

نکلوا کر مطالعہ میں مصروف ہو گئی۔ پہلا مضمون جس میں نے پڑھا اس میں پیشوہ دیالگیا تھا کہ ہر حاملہ عورت کو پورے نو ماہ تک ایک ہوشیار معالج کی نگرانی میں رہنا چاہیے چنانچہ اس کو دیکھتے ہی میں ایک قریبی میڈیکل سنٹر میں گئی تاکہ اس نے میرا معائنہ کیا اور اس نے مجھے ایک کتاب نومو لو دینے کی دیکھ بھال پر مطالعہ کے لیے دی۔

چند دن بعد ایک ایسی علامت کا ظہور ہوا جو یہ بتا رہی تھی کہ وضع حمل کا وقت آن پہنچا۔ اس وقت مجھے ہسپتال بلاتے ہوئے بڑی شرم آئی کہ کہیں یہ شخص میرا دم ہوا درخواہ خواہ ہسپتال میں میرا مذاق اڑے۔ نرسوں نے میرا معائنہ کیا اور فوراً ڈاکٹر کو بلوا بھیجا۔ ان کا تو یہ خیال تھا کہ بچہ ڈاکٹر کے آگے سے پہلے ہی پیدا ہو جائے گا۔ وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہی تھیں۔ وضع حمل کے وقت بھی میری حالت میں اتنا سکون نہ دیکھ کر وہ حیران ہو رہی تھیں۔ میرے طرز عمل کو دوسری عورتوں کے طرز عمل سے کوئی نسبت نہ تھی۔ میں باتیں کر رہی تھی، مسکراتی تھی، کبھی کبھی مسمولی سی تکلیف کا احساس بھی نہ بنے چلن کر دیتا تھا۔ اسی حالت میں بچہ ہو گیا۔ نرسوں میں کوئی گھبرائیت پیدا ہوئی اور نہ ہی ہنگامی نہایت ہی سہولت سے بچہ ہو گیا۔ اس درست وقت و آواز پر بچے پاؤں کا — بچہ کو اور مجھے دیکھ کر ڈاکٹر بہت محظوظ ہوا۔ اس نے کہا: ”ہمارا سوسائٹی کی بہت تیز رہاں چاہیں تو تھکے تھکے پر عمل کر کے ڈاکٹروں کے بل جو ہزاروں تک پہنچ جاتے ہیں صاف بچالے جاتیں۔ واقعہ یہ ہے کہ تازہ ہوا اور سیاحت نے تمہاری صحت پر اتنا اچھا اثر کیا ہے کہ دنیا کی کوئی تہ اور فیتی سے فیتی دوا نہیں کر سکتی۔“

اس سیاحت کا ہمارے بچے پر بھی اثر پڑا، وہ بھی بچوں کی کھڑکھڑائیت اور پرندوں کی بولوں کو بہت ہی دل چسپی و سنسنہاؤ اور شہری گنجائش آبادیوں میں جا کر اتنا خوش نہیں ہوتا جتنا وہاں بہت وقصبات کے سسنان میدانوں میں۔ حالانکہ وہ ابھی آٹھ ہی ماہ کا ہے۔

اس مضمون کے مطالعہ سے اعلاؤہ ہوتا ہے کہ حاملہ عورت کے لیے کام کاج اور بچہ پالنا نہایت ضروری ہے۔ ہمارے ہاں کی عورت کے لیے تو یہ ممکن ہے کہ وہ امریکی اس عورت کی طرح جینیوں بیگنوں اور ہزاروں کی سیریں کرتی پھرے، لیکس، فز و کوکس مذکورہ مکن جو اسے گھر کا کام کاج بھی کرنا چاہیے اور چلنا پھرنا بھی چاہیے۔ یہ راضہ و کائنات سورتوں کو وضع حمل کے وقت بہت ہی کم تکلیف اٹھانی پڑتی ہے جو آخر وقت تک گھر کے کام کاج میں رہتی رہتی رہتی ہیں۔ اس سے غفلت برتن کی طرف بھی مصلحتیں نہیں بن

رات ایک کسان کی جھونپڑی میں گزاری۔ کبھی ریلوے اسٹیشن ہی پر سونا پڑا۔ ایک رات بالکل جھل میں گزاری، ایک کسین میں جس کا کوئی دروازہ نہ تھا۔ جنگلی جانوروں اور درندوں سے بچنے کے لیے ہم نے کسین کے سامنے آگ روشن کر دی۔ اس وقت تو بے شک ہمیں تھوڑا بہت خوف تھا لیکن اب جب کہ وہ وقت گزر گیا ایسا شخص جوتا ہے کہ وہ رات ہی سارے سفر کی جان تھی۔ غرض ہر دن کچھ نہ کچھ نئی دل چسپی اپنے ساتھ لے کر آتا اور ہم امید ہم ہر حالت سے لطف اندوز ہوتے۔ ہیمیزوں پر بیٹے کر رہنے لگے، لیکن اس کے بعد بھی مجھے دیکھ کر کوئی یہ نہیں کہہ سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں، میں نے سفر کا ڈھیلا ڈھالا لباس پہن رکھا تھا۔ میں اس حالت میں جب کہ میسوز عورتیں بیاری دھت کے درمیان معلق رہتی ہیں، اپنے خاوند سے کسی چیز میں پیچھے نہ تھی۔ میری بھوک نہایت اچھی تھی اور اجابت نے معاملے میں بھی میں نے تکلیف نہیں اٹھائی اس تمام عرصہ میں مجھے تو کبھی اپنے حاملہ ہونے کا احساس بھی نہیں ہوا۔

ایک مرتبہ زبردست آندھی آئی۔ اس میں ریت، اٹلے بارش اور ریت کا زبردست طوفان آیا۔ میرے کپڑے بھیگ کر چوڑا ہو گئے، لیکن اس کے بعد بھی میری طبیعت کو کوئی تیزاب اثر نہیں پڑا۔ ہمارا گھر بھرا ہو گیا تھا۔ جنگلی جانوروں کی آواز کبھی دل چسپ معلوم ہوتی تھیں، ہمیں یقین تھا کہ ایک سال میں ہم دونوں کی کا پالٹ جلائے گی۔

کبھی بھی جب مجھے آنے والے بچے کے کپڑوں اور نہ پاؤں وغیرہ کا خیال آتا تو میرے سارے سفر کا لطف ایک لمحہ کے لیے بک کر رہ جاتا۔ کیوں کہ بہر حال یہ بھی ہماری ہی ذمہ داری تھی اور سب کچھ ہمیں ہی کرنا تھا۔ گھر ہوتی تو میرا سارا وقت آنے والے بچے ہی کے استقبال کی تیاریوں میں گزرتا۔ مگر یہاں تو صورت ہی دوسری تھی۔ سفر کی دل چسپیاں تمام ذمہ داریوں کے احساس کو ختم کیے دے رہی تھیں۔ اور اصل میں کچھ بول ہی بیان اسی نوعیت کا تھا کہ حمل و وضع حمل کے تمام مراحل محض ثانوی ہو کر رہ گئے تھے۔

ہم جس وقت کینڈا کی سرحد کے قریب پہنچے تو سردی کی ایک شدید لہر نے ہمیں آن لیا۔ ہم ایک بوتل میں جا کر ٹھہرے اس وقت میں نے محسوس کیا کہ وضع حمل کا وقت بالآخر آن ہی پہنچا اور بہت جلد مجھے اس امتحان سے گزرنا ہی ہو گا۔ ہم اب یہیں مقیم ہو گئے۔ بوتل کے کمرے میں میرا دل نہیں لگا تو میں ایک پبلک لائبریری میں گئی اور وہاں بچوں اور ان کی پندار پر کچھ کتابیں

سرد رہتی ہیں۔ لیکس حقیقت اپنی جگہ اس لیے کہ طبی مشورہ دیتا وقتاً

انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا

از جون لیس لی

تھیں اور دس فی صدی موبی پھل اور دودھ شہر میں جب کبھی ہوتا تھا، لیکن مونگ پھلی ضرور کھاتا تھا۔ میں گوشت بہت ہی کم کھاتا تھا کچھ اس وجہ سے نہیں کہ میں اسے صحت کے لیے اچھا نہیں سمجھتا تھا یا اس سلسلہ میں مجھے کچھ مذہبی پابندیوں کا خیال تھا، نہیں بلکہ مجھے ترکاریاں ہی زیادہ مرغوب تھیں۔ جنگ نے زور پکڑا تو میں بھی بھرتی ہو کر لام پر چلا گیا وہاں مجھے فوجی غذا کھانی پڑی اور جب تک میں فوجی ملازمت میں رہا کبھی اچھی غذا میسر نہ آئی جس وقت دیکھو گوشت ہی گوشت تھا، ناشتہ کے وقت بھی گوشت، اور دوپہر اور رات کے وقت بھی گوشت۔ ناشتہ میں کاجریں اور مویوں کے بجائے پکی ہوئی پٹلی والوں کا شور بہ ملتا تھا۔ میدے کی روٹی اور قہوہ بہت فراوانی کے ساتھ تھا۔ لیکن کیا جو چیز ہمیں وہاں قہوہ کے نام سے ملتی تھی وہ واقعی قہوہ ہوتا تھا؟ جس شخص نے کبھی کسی فوجی میں میں کھایا ہو گا وہ میرے سوال کا صحیح جواب ہی سکے گا۔ میٹھا جام ہونا تھا اور سفوف کی شکل میں دودھ ملتا تھا، ویسے اندھے بھی ملتے تھے، لیکن کیا بتاؤں کہ وہ کیا شے تھی، جس چیز کو دیکھو بولے تھامنا نہیں ہے۔ اور اگر کبھی ہمارے کیمپ تک کوئی اچھی غذا پہنچ بھی جاتی تھی تو وہ بے چاری ہمارے دسترخوان پر اس وقت پہنچتی تھی جب وہ رکھے رکھے خراب و تباہ ہو جاتی تھی۔

فوج میں بھرتی ہوئے ابھی ایک ہفتہ ہی ہوا جو گا کہ میری صحت خراب ہوئی شروع ہو گئی۔ سر میں درد اور پیٹ اچھا اچھا رہنے لگا۔ ذرا سی سختی کی اور سانس چڑھا، یعنی مشقت مجھے اپنچ گھر پر کرنی پڑتی تھی، اس کے مقابلے میں تو یہاں فوج میں آرام ہی آرام تھا۔ غلط قسم کی غذا اور محنت کی کمی کی وجہ سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی، خاص طور پر صبح کے وقت۔

یہ صورت حال بھی خیر نہیں نہ تھی جسے میں برداشت نہ کر سکتا تھا۔ اس لیے کہ یہاں بھی مجھے تقریباً سب وقت جسمانی مشقت کرنی پڑتی تھی جس سے غلط قسم کی غذا کے باوجود میری صحت کسی نہ کسی حد تک سنبھل رہتی تھی۔ لیکن اس غذا سے بھی زیادہ زہریلی اور نقصان رساں شے سے ہمیں یہاں واسطہ پڑا جو نیکے کی شکل

جس وقت چاہائیوں نے پرل ہاربر پر حملہ کیا تو میں نہایت صحت مند تھا اور میرا جسم بھی نہایت خوب صورت تھا۔ چونکہ میں ہمیشہ صاف ستھرے طریق پر رہتا تھا اور ڈاکٹروں کی دست برد سے بھی بچا ہوا تھا اس لیے میں ان تمام بیماریوں سے جو ہماری مہذب آبادیوں میں انسانوں کا شکار کرتی پھرتی ہیں ہمیشہ محفوظ رہا اس میں شک نہیں کہ غیر معمولی قوت اور صحت مجھے اپنے آبا و اجداد سے بھی درجہ میں ملی تھی۔ اس کو کبھی بڑی حد تک میری صحت میں دخل نہ تھا۔ میرے اعضاء نے جسمانی خوب مضبوط تھے۔ میرا سینہ اور شانے نہایت چمکے چڑے تھے۔ میری ٹانگیں اور بازو بہت پھر تیلے تھے اور میری گرد اور کولے پتلے اور سٹول تھے، غرض میں ہر اعتبار سے اس قدر مضبوط و طاقت ور تھا کہ مجھے جو لوگ مجسمہ صحت کہتے تھے، وہ بے جا نہ تھے۔

میری زندگی نہایت سادہ تھی۔ میں اکثر جنگلوں اور ٹوٹا میں سیر کرتا پھرنا تھا اور میرے جسم پر لباس بھی اتنا ہی ہوتا تھا جتنا قانونی گرفت سے بچنے کے لیے کافی ہو جنگل اور بیرون شہر کی پاک و صاف ہوا میں کھانا، سویرج کی تن دستی بخشنے والی کرناؤں میں کھیلنا اور دریاؤں میں تیرنا میرے مخصوص مشاغل تھے۔

موسم سرما میں جب ہم لکڑی کے بڑے بڑے ٹھکوں کو دریاؤں کے راستے ادھر سے ادھر منتقل کرتے تھے تو اس وقت میرے ساتھیوں کا عجیب حال ہوتا تھا وہ مارے سردی کے کپکپا اٹھتے تھے، لیکن مجھ پر سخت سے سخت سردی اور برفانی ہواؤں کا بھی کوئی خاص اثر نہیں ہوتا تھا میں اگرچہ زبردست کھلنے والا تھا، لیکن ضرورت سے زیادہ میں نے کبھی نہیں کھایا۔ میں بہت جست تھا اور بہت کام کرتا تھا اس لیے جتنا کھاتا تھا وہ میرے جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لیے کافی ہوتا تھا۔ میری خوراک بالکل سادہ تھی کوئی مخصوص قسم کی غذا نہ تھی کہ جس کا میں تہا کرتا تھا۔ اور نہ میں کبھی معدنی نمکیات دیا تھیں کے چکر میں پڑا قبض کا تو میں نے کبھی نام بھی نہیں سنا تھا۔ میں وہی غذا کھاتا تھا جو مجھے زیادہ مرغوب تھی اور خوب کھاتا تھا، لیکن یہ واضح رہو کہ خوش مندی سے مجھے مرغوب ہی قدرتی غذا میں تھیں جنہیں میں اکثر کپاسی کرتا تھا، میری غذا میں ذرے ذرے فی صدی ترکاریاں جوتی

راز میں رکھنا چاہیے، دوسروں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہیے کہ میری بیماری کا اصل باعث کیا ہے درنہیکے کے خلاف فوج میں ایک عام لہر پھیل جائے گی۔ معلوم نہیں اس شخص پر نیکیے کا اس قدر سخت رد عمل کیوں ہوا۔ غالباً اس سے پہلے اس کے ٹیکا کبھی نہ لگا ہو گا۔ چنانچہ اس نے اس کا یہ بند و بست کیا کہ میرے متعلق ایک رپورٹ تیار کی اور اس میں لکھا کہ چون کہ اس شخص کو یہاں ایک ایسی بیماری لاحق ہو گئی ہے جس کا اصل سبب فیت نہیں ہو سکا ہے اور اس بیماری کی وجہ سے یہ شخص اس قابل نہیں رہا ہے کہ مزید فوجی ملازمت کر سکے لہذا اسے فوجی ملازمت سے جلد سبک دوش کر دیا جائے۔

اس طرح میں دوبارہ غیر فوجی زندگی بسر کرنے لگا لیکن ٹیکے کے ذریعے اثرات اب بھی میرے جسم میں موجود تھے۔ چنانچہ جسمانی اعتبار سے ترقی کرنے کے بجائے میں گرنے لگا۔ میرے بازو میں پھینوں کا سلسلہ بندھ گیا۔ ایک اچھی ہوتی تو دوسری نکل آتی۔ میں تادم تحریر پر اسی تکلیف میں مبتلا ہوں، میرے جسم کے جوڑ بند اٹھتے بیٹھتے چلتے ہیں۔ اس ٹیکے کی بدولت نہ صرف یہ کہ میں اونچا سننے لگا اور میری بیانی کمزور ہو گئی، بلکہ میرے خون کا دباؤ بھی بڑھنے لگا۔ میرے عضلات جسم گھل گئے۔ میں جب بھی کھڑا ہوتا ہوں جکڑ لے لگتا ہوں۔ ہاتھ پاؤں ہر وقت تھکے تھکے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں میرا مستقبل بالکل تاریک ہے۔ سوائے بیماری اور موت کے مجھے کچھ نظر نہیں آتا۔ میرے لیے تو سپاہیانہ زندگی ایک لعنت تھی جس نے میری تمام زندگی کو تباہ کر کے رکھ دیا۔ دیکھیے آئندہ کیا لکھا ہے، میں تو ہر ممکن کوشش کروں گا کہ قدرتی غذاؤں اور پھلوں کی بدولت دوبارہ پھر اسی مقام پر پہنچ جاؤں جیسا فوج میں بھرتی ہونے سے پہلے تھا۔

اطلاع

جن حضرات کا غیر خودیاری جوان کا چندہ ختم ہو گیا ہے
ازراہ لوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ سی آر ڈی بیج کر منوں فرمائیے
جنرل انش، مینجر ہمدرد و صحت دہلی

میں ہر سپاہی کے جسم میں داخل ہونی ضروری تھی۔ میں حیران ہوں کہ حریت اور انصاف کے علم برداروں نے کس طرح یہ ظالمانہ طریقے اپنے قومی سپاہیوں کی کھتوں کو تباہ کرنے کے لیے اختیار کر رکھے تھے۔ ٹیکا لگے ہوئے ابھی چار روز بھی نہ ہوئے تھے کہ میرے بازو پر ایک چھوٹی سی پھین نمودار ہوئی۔ ایک ہفتہ میں وہ بڑھ بھی گئی اور اس میں سخت تکلیف شروع ہو گئی لیکن میں نے اس پر بھی کچھ پروا نہیں کی اور قاعدہ حسب پروگرام تمام کام انجام دیتا رہا، یہاں تک کہ وہ چھوٹی سی پھین اب پھوڑا بن چکی تھی اور دوسری تکلیف وہ علامات بھی ظاہر ہونی شروع ہو گئی تھیں چار روز کے بعد تو میرا ہاتھ کہنی سے شانے تک بالکل سرخ ہو گیا اور سوچن کا اثر میری گردن اور چہرے تک پہنچ گیا، جس سے چہرہ کا رنگ سیاہ پڑ گیا۔ اس کے بعد تو پھر یہ سوچن عام ہو گئی اور میرا سارا جسم اس سے متاثر ہو گیا۔ جگہ جگہ سے میری کھال ترخ گئی اور اس پر پٹے پڑ گئے۔ جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے انتیسویں روز تکلیف اپنے انتہائی مراحل طے کر چکی تھی۔ اس کے بعد تین گھنٹہ کے اندر اندر میرے تمام جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے۔ دانوں کا نکلنا تھا کہ سوچن ٹھیک ہونی شروع ہو گئی۔ اور میرے جسم کی حرارت اپنی اصل حالت پر آ گئی۔ اور چونکہ گھٹنوں میں سوائے بازو اور اس پھوڑے کے، میرے جسم پر کہیں بھی درم نہ تھا اور اب تو وہ پھوڑا بھی خود بخود مٹل ہو رہا تھا۔

دوسرے ہفتہ میں میں اپنی ٹانگوں پر تو کھڑا ہو گیا لیکن عجیب کیفیت گذری تھی میری۔ ایک ماہ پیشتر جس نے مجھے دیکھا تھا وہ مجھے غور سے دیکھ کر بھی نہیں پہچان سکتا تھا۔ میں جو بڑا بڑا ہا پیشتر ایک نہایت طاقت ور جوان نظر آتا تھا، اس کھیکڑ کے بعد تقریباً بوڑھا ہو چکا تھا۔ میں نے آئینہ دیکھا تو اپنا چہرہ دیکھ کر میں خود ڈر گیا۔ میرے سیاہ بال سفید ہونا شروع ہو گئے تھے۔ میرا چہرہ سرور مڑ گیا تھا اور بڑھاپے کے آثار پیدا ہو چکے تھے۔ میرے جسم کے عضلات بالکل نرم اور جھیلے پڑ گئے تھے اور نیلی نیلی رگیں ابھرنے لگی تھیں۔

میدیکل آفیسر نے کہا کہ میری بیماری کی نوعیت کو صیغہ

ملہ ظاہر ہے کہ اس شخص نے اس سے پہلے کسی ٹیکا نہیں لگوا یا تھا، کھلی نضا اور قدرتی غذائیں کھائے کا عادی تھا، اس کا خون نہایت صفا اور صحت مند تھا، کوئی بھی زہر معمولی سی مقدار میں اس کے جسم میں چلا جاتا تو یہی کیفیت پیدا کرتا، بہر حال کسی بیماری کا ٹیکہ بھی زہری کا حکم رکھتا تھا اس کا صاف خون اس آلائش کا تحمل نہیں ہو سکا اور اس کے نظام جسمانی نے جب تک اپنے اندر سے اس زہر کو کھینچی اور دانوں کی شکل میں بالکل خارج نہیں کر دیا وہ چین سے نہ بیٹھا۔ جسم کی اس کش مکش کے نتیجے میں جسم کو جو تکلیف پہنچتی تھی سوہنجی اور وہ جوان سے بوڑھا ہو گیا۔ ہمدرد و صحت +

ارجوں - ہے - اور نیل

بہ تحقیقات سے طرح شروع ہو رہی ہے کہ پہلے ”دودھ پلانے والے جانوروں“ یعنی ”ذوات الشدی“ کے ان اوصاف کو دار کا وسیع مطالعہ کیا جائے گا جو ”پیدائشی“ ہوتے ہیں یعنی تولد وراثت کے دیگر حاصل ہوتے ہیں۔ ان چیزوں میں سے زیادہ نو ذہنی حالات اور عادات و خصائل پر دسی جائیگی اور جسمانی صحت و امراض کے پہلوؤں پر بھی نگاہ رکھی جائے گی۔ ان سیرچ کا مہل مقصد یہ ہو کہ چون کہ جنی نوع انسان بھی ذوات الشدی کے زمرے میں ہے اس لیے جو معلومات اس سائنسی ملک طریقے سے حاصل ہوئی ان سے انسانی مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔ جانوروں پر ان تجربات و تدریس کرنا کا سبب یہ ہو کہ انسان کے تشویش کی نفسییت سبب سے ہوتی ہے اور زیادہ تر اس پر واحد عنصر کے متعلق کا مطالعہ کرنے کے لیے جن محنت و تریس سندھوں کی ضرورت ہوگی وہ انسان پر عائد نہیں کی جا سکتی۔

اسی سبب سے یہ سیدہ کیا ہے کہ ”ذوات الشدی“ دودھ پلانے والے جانوروں میں سے مختلف نسلوں کے کتوں پر استادی تحقیقات کی جا رہی ہیں اور بعد میں پھر خیر، بکری، گائے اور دوسرے جانوروں کو مشام میں لایا جائے۔ اس سے راسکو جیکسن لیوسوٹری کے ڈاکٹر مشہور سائنس دان ڈاکٹر سی سی ٹیل ہیں اور ان کی نگرانی و نیت میں ایک تحقیقات اس سلسلے میں ہوئی ہیں ان سے ”وراثت“ اور ”ماحول“ دونوں نظریوں کی تائید ہوتی ہے مثلاً جانوروں پر تجربات کے ایک مخصوص شعبے میں چوہوں کی ایک ایسی نسل پیدا کی گئی ہے جس کے کسی فرد کو سرطان کا مرض لاحق نہیں ہوتا اور ایک دل چسپ بات یہ ہے کہ مرض سرطان کو یہ نباتات یافتہ نسل ان چوہوں کی نسل سے لی گئی ہے جن میں سرطان ہی سبب سے زیادہ باعث ہلاکت تھا۔ یہ کامیاب تجربہ اس نظر پر کی بنا کر کیا گیا جو ہے وراثت میں ”توالد“ اور ”نسل“ ایسی رنگ کا نظریہ کہتے ہیں۔ دوسرے تجربے سے یہ ثابت ہوا کہ سرطان کی کم از کم ایک قسم ایسی ہے جو صرف ان کے دودھ کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے، یعنی توالد اور رنگ و طبع کے اثرات کو بالکل آزاد کر۔ اس سے اس کو وراثت کے دائرے میں نہیں بلکہ صرف ماحول کے دائرے میں لکھا جا سکتا ہے۔

دنیا میں گزشتہ جنگ بڑا سترہ انتشار کے پس پردہ ایک اہم سائنسی فنک اور طبی مسئلہ لیبلیت جواب تک حل نہیں ہو سکی اور اس کے حل رہنے تک انسان کو نہ تو اپنی مشکلات کا معقول حل نصیب ہوگا اور نہ اس کی صحت و زندگی کے تمام مسائل پر درست حاصل ہو سکے گی۔ یہ مسئلہ حقیقت میں وراثت و ماحول کی جنگ کا مسئلہ ہے یعنی یہ کہ انسان کی زندگی کے دو مختلف عناصر سرچ سے ”وراثت“ اور ”ماحول“ کہتے ہیں کس حد تک انسانی صحت اور انسانی زندگی کی بہبود و ترقی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

انسان جب پیدا ہوتا ہے تو اپنی صورت، مہریت، کردار یا وہ اس کے کچھ اجزاء بطور وراثت اپنے ساتھ لانا ہے اور کچھ اجزاء اس دنیا میں اپنے ”ماحول“ اور ”دور“ کے حالات سے تعلیم اور تجربات کے ذریعہ حاصل کرنا ہے۔

اس سلسلے میں فکر و غلطی کے دو مختلف مسلک پائے جاتے ہیں۔ ۱۔ ردوئوں نے اپنا اپنا انتہائی قہلہ لفظ قائم کر لیا جو سائنس دانوں کا ایک گروہ کہتا ہے کہ وراثت ہی سب کچھ ہے اور انسان کی اچھا بھلا یا بُرا ہونے اور صحت کی خوبیاں یا افسوس کی کامل طور پر ذمہ دار ہے۔ دوسرا گروہ یہ نظریہ کہتا ہے کہ کچھ ہے ماحول ہے، یعنی انسان کو وراثت میں کچھ نہیں ملتا، اور وہ اپنی صحت و زندگی کی تعمیر صرف ماحول کی تجربات سے کرنا ہے۔ سب سے بات یہ ہے کہ دونوں گروہ کسی حد تک صحیح بھی ہیں اور غلط بھی۔ اور ان کی انتہا پسندی ان کو کسی معقول فیصلہ تک نہیں پہنچنے دیتی۔ شخصی کردار کے متعلق ریسرچ، اس مسئلے میں بدلائ میں جو بہت سے سوالات پیدا ہوئے ہیں ان کا کافی شافی جواب دینا ابھی مشکل ہے۔ راک فیسلر فائونڈیشن نے پچھلے دوں صرف ابتدائی پانچ سال کے اخراجات کے لیے ۲۸۲۰۰۰ ڈالر کی رقم ایک ایسے تحقیقاتی سلسلے کے لیے متعین کر دی جو امریکا کی ریاست میں ”راسکو جیکسن لیوسوٹری“ میں جاری رہے گا۔ اس ریسرچ کی اہمیت ظاہر ہے اور امید کی جاتی ہے کہ ہمیں وراثت و ماحول کی جنگ کے متعلق بہت سے حسیہ سوالات کے جواب مل جائیں گے۔

کوئی باپ نہ تھا اور صحیح معنوں میں ماں بھی نہ تھی۔ انھوں نے ایک مادہ خرگوش کے جسم سے "میںضہ" کے کراہی مصنوعی طریقہ پر کیمیا کی ذرائع سے "بارآور" بنایا اور پھر اسے دوسرے مادہ خرگوش میں داخل کر دیا۔

بہر حال اب یہ تجربات ابتدائی منزلوں میں ہیں۔ ڈاکٹر ٹیل کا بیان یہ ہے کہ وراثت یا جراثیم ایک دوسرے سے قطعاً جدا ہو کر انسانی تعمیر میں بہت دور تک حصہ نہیں لے سکتے۔ اور غالباً کوئی ایسی صورت بھی نہیں ہے جس سے دونوں میں قطعی جدائی پیدا کر دی جائے۔ اگر کیمیا کی نظام کے وہ چھوٹے مرکز جو وراثت کی بنیاد ہوتے ہیں کسی ایسے نہ جس نامی میں نہیں جہاں وہ اپنی قوت ہدایت کاری کو عمل میں لاسکیں نوؤ شش یا پیمائش کے لائق ہی نہ رہیں گے۔ دوسری طرف اگر جان دار چیزیں وراثت کے ہدایت کار یا پتھر کے بغیر ہی بڑھتی رہیں اور اپنی تعداد بڑھاتی رہیں تو زندگی کی مختلف اقسام میں کوئی استحکام پیدا نہ ہو گا اور ارتقا کا راستہ بند ہو جائے گا انسانی زندگی جس صورت میں دیکھی اور ضبط تحریر میں لائی جاسکتی ہے وہ وراثت اور جراثیم کی طاقتوں کا ایک مجموعہ ہے اور اس تعریف میں یقیناً غیر مادی اور روحانی عناصر کی بھی کافی گنجائش موجود ہے۔

حلق اور سنی کی بیماریوں کا تیرہ علاج دستک حیات مارا

ایک سانچے تک دو اوجہ راہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اتر کر رہی ہے یہ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا، دمہ، نمونیا اور ذات الحجب میں بھی اکثر ثابت ہوئی ہے۔ کھانسی خواہ لمبی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ لمعہ اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گھگھے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ میٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکیس رہے جو زلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔
سعالین، عورت، مرد، بچہ، بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت فی شیشی بارہ گتے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ڈاکٹر ٹیل کے خیال میں کتے ہی ان تجربات میں سب سے زیادہ کارآمد ثابت ہوں گے اس لیے کلان کی نوز میں بہت سی مختلف نسلیں اور نسل ایسی ہیں جن کا آبائی سلسلہ مشترک ہو اور ایک مورث اعلیٰ پھیرے تک پہنچا ہے۔ اور اس جسم کی بھیڑیے کی اولاد کو انسان نے ہزاروں سال میں اپنے اس فطری اور اک کے ذریعہ جو جسمانی ہیئت و اوصاف کی پیدائش کے قوانین و وسائل کے متعلق اسے حاصل تھا بہت سی مختلف صورت و جسمانت رکھنے والی کتوں کی نسلوں اور نسلوں میں تبدیل کر لیا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ کتوں میں ذہانت اور جذباتی جوابات اور عادت و خصلت کے اعتبار سے بے شمار جدا گانہ نمونے پائے جاتے ہیں۔

یہ وہ مخصوص اقسام کی جذباتی حالتیں اور ذہنی قابلیتیں ہیں جن کے متعلق ڈاکٹر ٹیل سربسٹ اپنی تحقیقات میں مصروف ہیں تاکہ یہ معلوم کر لیا جائے کہ آیا یہ چیزیں تہذیب و تمدن سازی کی وراثتی پسند و ناپسند کی اصل کچھ اور ہے اور جراثیم کے ضمن میں آتی ہے۔ اس سے پہلے گورنل کی "اسٹوکارڈ لیپورٹری" میں جسمانی اوصاف کی وراثت کے متعلق کتنوں پر بہت سے تجربات کیے جا چکے ہیں اور عجیب و غریب مختلف شکلیں اور جسمائیں رکھنے والے کتے پیدا کیے گئے ہیں۔

اب یہ کہا جائے گا کہ بہت سے کتوں کو ان کی پیدائش کے فوراً بعد ہی الگ کر کے ایسے حجرہ یا مکروں میں بند رکھا جائیگا جہاں کسی قسم کی آواز اور کسی قسم کی بو نہ پہنچ سکے اور یہ کتے کسی انسان یا دوسرے کتے کو کبھی نہ دیکھ سکیں۔ اسی چیز کو بنیادی حالت قرار دے کر ان کتوں کے انفرادی، یہ اور سوئل بتاؤ وغیرہ کے تجربات کیے جائیں گے اور نشی و ناوشی اثرات کا مطالعہ کیا جائے گا۔

اس سلسلہ میں ان اندرونی ماحولی اثرات کا بھی متبادلو کیا جائے گا جو پیدائش سے پہلے ماں کے پیٹ میں بچہ کی تشکیل و تعمیر میں حصہ لیتے ہیں۔ اس کی ایک صورت یہ ہو گی کہ ایک کتیا کے جسم میں پیدا ہونے والے "بہینہ" (دوا) کو دوسری کتیا کو جسم میں منتقل کر دیا جائے گا جہاں وہ نشوونما پا کر اپنی پیدائش سے پہلے کی مدت گزار دے گا۔ اس کے علاوہ مصنوعی طریقہ پر حاملہ کرنے کا طریقہ بھی اختیار کیا جائے گا جس سے تو پیدائی اور ماحولی عناصر پر زیادہ پابندیاں عائد ہو جائیں گی۔ ڈاکٹر گریویری کپ نے ایک ایسا خرگوش پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کی جو جس کے

درد کے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم

از ڈاکٹر رابرٹ ایچ ریلیٹ - ایم، دی، پروفیسر میڈیکل اسکول، سکانس یونیورسٹی - امریکا

جاتا تھا تو ہمیں درد سر کی شکایت کرتا تھا۔ ان تجربات سو ڈاکٹر اوقت اس نتیجے پر پہنچے کہ جب درد سر کی اصل "اندرونی" یعنی اپنے کاسہ سر کے اندر کیجئے سے متعلق ہوتی ہے تو اس کا عام سبب یہ ہوتا ہے کہ تکلیف کا احساس کرنے والی رگوں اور شریاؤں میں درم، یا انقباض، یا اجتماع خون یا اس طرح کی دوسری شکایتیں یا علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

مقامی حالات سے الگ مثلاً آنکھوں کی تکلیف، یا استخوانی خلایا، یا بیجوں کے درم و التهاب سے قطع نظر تسبی اور تعلیلی نقطہ نگاہ سے درد سر کو عام طور پر دو قسموں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے، اور ہر ایک قسم کو "اندرونی" یعنی "اور دوسری" کو بیرون یعنی "کہا جاسکتا ہے۔

(۱) "اندرونی" اصل لکھنے والا درد سر مندرجہ ذیل اسباب و اشکال پیش ہوتا ہے۔ شقیقہ "ایلمی" مخصوص قسم کا غذائی رد عمل، ہسٹین کی کثرت پیداوار، خون کا زہا ہوا، باؤ، بخار، تسبی امراض، دماغ کی رسی، دماغ کا زخم، مٹی سیلان خون، دماغی شریاؤں میں سختی اور علی وجود، پولی سمیت، ضعف گروہ، دماغ پر ضرب، اگر دن توڑ بخار، آتشک، وق و دل، پیریا، یا ام حمل کی بعض تسبی حالتیں، اور کثرت سے نوشی وغیرہ۔ عام طور پر اس قسم کا درد سر گہرا ہوتا ہے اور اس میں دھڑکن یا اھترازی کیفیت شامل ہوتی ہے۔

۲ دوسری قسم کا درد سر "بیرون" یعنی "ہوتا ہے جس میں کاسہ سر اور گردن کے عضلات کے سکڑنے کے باعث ایک اوپری درد کھینچاؤٹ یا گرفت کے احساس کے ساتھ لاحق ہوتا ہے۔ اغلب اسے عصبی درد کہتے ہیں، چون کہ اس کی پیدائش جذباتی تناؤ سے ہوتی ہے اور اس کے نمایاں تعلیلی عناصر یہ ہیں۔ عضفہ، خوف، اندیشہ، تشویش، انتہائی غیظ و غضب، ایوسی جذبات میں تقادم اور عدم تحفظ یا حیرم کا احساس۔

شقیقہ یا آدمی سینسی کے مد میں کاسہ سر کے اندر کی

طبی مشورہ اور علاج کی غرض سے تمام مباحین کے پاس جتنے مریض آتے ہیں ان میں سے کم از کم دس فی صدی ضرور ایسے ہوتے ہیں جن کے مرض میں درد سر کو ایک نمایاں حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ درد سر کی شکایت اس قدر عام ہے کہ دوا سازوں اور دوا فروشوں نے دنیا کے بازاروں کو سینکڑوں قسم کی گولیوں اور سفوفوں سے بھر دیا ہے، اور ان میں سے ہر ایک کو درد سر کا "شرطیہ" اور "کارٹی شدہ" علاج بتایا جاتا ہے۔ چونکہ درد سر کے اسباب کی تعداد تیس سے بھی زیادہ ہے اس لیے کسی ایک قسم کی گولی کو سب کا علاج سمجھ لینا حماقت نہیں تو اور کیا ہے!

کسی بیماری کا مناسب اور صحیح علاج اس کو سبب یا اسباب کی تشخیص پر موقوف ہو جس دلوں میں درد سر کا کوئی مرض "اس گولی" اور "اس یاؤڈر" کا اپنے اوپر تجربہ کرتا رہتا ہے اس کی اندرونی مرضیاتی حالت بڑھتی رہتی ہے، یہاں تک کہ بعض حالات میں ناخابل علاج اور خطرناک ہو جاتی ہے۔ بہت دنوں تک خود ہی دوا کھاتے رہنے کا اور کسی طبیعے مشورہ نہ لینے کا نتیجہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ "شدید دوائی رد عمل" پیدا ہو اور بالآخر مریض کی ہلاکت کا باعث ہو جائے۔ بہت لوگوں کو یہ معلوم ہو گا کہ درد سر کی ان دواؤں کی بڑی خوراکیں خود بھی شدید درد سر کا "سبب" ہو سکتی ہیں۔

کارل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے ڈاکٹر مہیر اللہ

بچے۔ اولف نے درد سر کے متعلق بہت سی معلومات پیش کی ہیں۔ ان تجزیوں اور مشاہدوں کو ایسے دماغی اپریشنوں سے متعلق ہے جن میں مغانی "محدولات" استعمال کیے گئے تو انھوں نے اپنے تحقیقاتی سلسلے کے لیے ایسے مریضوں کو منتخب کیا تھا جن کے دماغ میں کسی رسی یا دماغی ساخت و فعل میں فاسد تغیر کے باعث پریش ضروری سمجھا گیا تھا۔ ان اپریشنوں کے دوران میں ڈاکٹر موصوف نے معلوم کیا کہ حج دماغ کو دبائے یا کاٹنے یا اس میں سلائی داخل کرنے سے مریض کو درد سر کی کوئی شکایت نہیں ہوتی، لیکن جب سر کی رگوں اور شریاؤں کو پھیرا

گیا تھا کہ جب نیویارک جاتا تو شقیقہ اس پر شدت سے حملہ آور ہوتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ نیویارک میں جو سمندری غذائیں مثلاً مچھلیاں وغیرہ کھائی جاتی ہیں وہ اس مریض میں بہت تکلیف دہ رد عمل پیدا کرتی ہیں۔ جب اس نے ان غذاؤں کو ترک کر دیا تو اسے صحت حاصل ہو گئی۔

سنہ ۱۹۳۶ء سے ایک نئی قسم کا درد سر دریافت ہوا جو آدھی سیسی سے بہت ملتا جلتا ہے، لیکن ایک جداگانہ مرض تسلیم کر دیا گیا ہے۔ میوکلینک کے ڈاکٹر بیارڈ، میوٹن نے اس کا سبب ابھی طرح معلوم کر لیا ہے۔ یہ بیماری ایک قدرتی حیوانی مادہ "ہسٹامین" کی کثرت پیداوار کے باعث لاتی ہوتی ہے۔ جب خون اس مادہ سے معمور ہو جاتا ہے تو کاسہ سر کی ایک طرف کی شریاؤں میں خون حد سے زیادہ جمع ہو جاتا ہے جس کے باعث یہ شریاں پھیل جاتی ہیں۔ بعض مریض جب گردن کے اس حصے کی موٹی رگ کو زور سے دبائے ہیں تو انھیں کچھ آرام محسوس ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس سر کاسہ سر کی شریاؤں میں خون کا اجتماع کم ہو جاتا ہے۔

ایک فوجی سپاہی کو چار سال سے ہر وقت میں کئی بار اس طرح کا درد سر بے حد ستا رہا تھا، کبھی کبھی اس کی تکلیف اتنی زیادہ بڑھ جاتی تھی کہ وہ خودکشی کا خیال کرنے لگتا تھا۔ اس بیماری کا حملہ اس مریض پر باہم رات کے وقت ہوتا تھا اور سر کے جانب اتنا شدید درد ہوتا تھا کہ وہ ترسہ پٹے لگتا تھا۔ درد سر کے شروع ہوتے ہی وہ اٹھ بیٹھتا تھا۔ اس کے لیے لیٹنا ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ چند منٹ کے اندر اس کی داییں بال بند ہو جاتی تھی اور دایں آنکھ سرخ ہو جاتی تھی۔ لیکن دو گھنٹے کے بعد یہ تکلیف غائب ہو جاتی تھی اور وہ پھر بھلا چنگا ہو جاتا تھا۔

(۳)

کئی خرابیوں کے پھول جانے کے باعث شدید بیماری تناؤ والا درد سر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس ضمن میں بعض مضمون کے درد سر ہیں ان کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ خون کے دباؤ کے انحراف یا کمی بیشی سے بھی ان کا تعلق ہو۔ بعض درد سر ایسے وقت رونما ہوتا ہے جب خون کا دباؤ نسبتاً کم ہوتا ہے اور بعض وقت جب خون کا دباؤ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے تو درد سر نہیں ہوتا۔ دماغی تناؤ کا درد سر اکثر ان حالتوں میں بھی ہوتا ہے جب عصبی تناؤ یا ممکن بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس کی باعث

شریائوں میں اجتماع خون کے باعث درد کے دوسرے پڑنے لگتے ہیں۔ جس شخص کو آدھی سیسی کا درد ہوتا ہے اس کے آنے والے درد کے خبر بالعموم پہلے سے ہوجاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کی آنکھوں کے سامنے روشنی کی خدار لکیریں اور چمک پیدا ہونے لگتی ہے اور بینائی کا دائرہ تاریک ہو کر گھٹ جاتا ہے۔ اس کے تقریباً بیس منٹ بعد شدید ہتھ رازی صورت میں درد سر حملہ آور ہوتا ہے، اور تسلی اور تھکے سے تکلیف میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر تھکے کے ساتھ صفر اخراج ہوتا ہے تو مریض اس علامت کو غلطی سے صغروی بیماری سمجھ لیتا ہے۔ شدید تسلی کی صورت میں خفیف سے خفیف آواز یا تیز روشنی یا بیڑنی بھجان سخت ترین تکلیف پہنچاتا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو دور کی یہ مدت چوبیس گھنٹے تک پہنچ جاتی ہے۔

درد شقیقہ مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہوتا ہے اور اکثر اس کے حملے ماہوار ہی ایام سے پہلے ہوتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ دونوں حالتیں ساتھ ہی ساتھ رونما ہوں۔ شقیقہ میں مبتلا ہونے والے اکثر لوگ مردوں یا عورتوں ایک خاص قسم کی شخصیت اور طبی کیفیت کے مالک ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ لوگ بے حد حساس اور کبھی کبھی فنون لطیفہ کے شائق اور جذباتی بھجان میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ پرسکون زندگی بسر کرنے کی کوشش کریں۔

سراسر سبکی اور مایوسی کی حالت میں شقیقہ کا مریض اکثر یہ غلطی کرتا ہے کہ میٹل دواؤں کا استعمال شروع کر دیتا ہے۔ اور خود کو کیے بعد دیگرے متعدد دواؤں کا تختہ مشق بناتا ہے۔ مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ بعض دوائیں ایسی بھی موجود ہیں جو خاص طور پر آدھی سیسی کے درد کو نافع ہوتی ہیں، لیکن ان کو ماہر طبی مشورے کے بغیر استعمال میں نہیں لانا چاہیے۔ بعض تیز دوائیں ایسی ہیں جنہیں استعمال کرنے میں احتیاطی احتیاط کام پڑتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر مریض بطور خود ان کو استعمال کرے گا تو کس قدر نقصان اٹھائے گا۔ میوکلینک کے ڈاکٹر والٹر سٹی۔ ای۔ الوارڈ نے شقیقہ کو درد کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے انھوں نے معلوم کر لیا ہے کہ اگر مریض کو ایک مخصوص "نقاب" کے ذریعہ خالص اڈکسین بزرع بے نقص پہنچایا جائے تو اس سے شقیقہ میں افادہ ہو جاتا ہے، مگر یہ صرف افادہ ہے صحت کامل نہیں ہے۔

کبھی کبھی آدھی سیسی کا درد "ایڈجی" یعنی مخصوص غذائی رد عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک مریض کے متعلق یہ دیکھا

محی شربانیس پھولنے لگتی ہیں۔

”امریکن میڈیکل بیسیویشن“ کے البتہ تازہ جلسہ میں ٹپس یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ایڈوارڈ ایس نے اطباء کی توجہ اس رشتہ کی طرف مبذول کی ہے جو نفسیاتی شدت اور خون کے بڑھے ہوئے دباؤ والے درد میں پایا جاتا ہے۔ انہوں نے ایک ہی قسم کے ایک سوہم لفظوں میں سے جو کافی مدت تک دماغی اور جسمانی معائنہ میں رکھے گئے تھے، ایک مخصوص مثال پیش کی ہے۔ ایک متوسط عمر کی عورت کو کئی برس سے پیشانی کی سمت شدید درد سر ہوا کرتا تھا۔ اس کے خون کا دباؤ ۱۲۰/۸۰ تھا۔ اس کی خانگی زندگی کی صورت حال کچھ ایسی پیچیدہ تھی کہ وہ پریشان رہا کرتی تھی اور یہ محسوس کرتی تھی کہ اس سے جھگڑا حال نہیں ہو سکتا۔ اس کا کوئی ایسا ہمدرد و غمخوار بھی نہ تھا جس سے وہ اپنا حال دل میں بیان کرتی۔ ڈاکٹر موصوف نے اس سے بڑی ہمدردی ظاہر کی اور اس مریضہ کو نظائر جذبات کا ذکر ملاحظہ دیا۔ اس طرح جب اس عورت کے دل کی بھڑاس نکل گئی اور اس نے اپنی زندگی کا سارا انسانہ ایک ہمدرد طبیب کے روبرو بیان کر دیا تو اس کے درد میں اضافہ ہونے لگا اور کچھ دنوں میں وہ اچھی ہو گئی۔ لیکن اب بھی اس کے خون کے دباؤ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا، یعنی یہ دباؤ ۱۲۰/۸۰ ہی کے لگ بھگ رہا۔

خون سے شدید دباؤ والے مریضوں کو جو درد سر ہوتا ہو وہ کبھی کبھی اتنا بڑا ہو جاتا ہے کہ کوئی کام کرنے کی صلاحیت ان میں باقی نہیں رہتی۔ بالعموم یہ درد صبح کے وقت شروع ہوتا ہے۔ شدت کے تحت بارے میں مریض بے اختیار رو رہا ہو کر کبھی کبھی سخت ضرروں کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ سر کے رقبہ میں اس کی جگہ متعین نہیں ہے کبھی یہ پیشانی کی سمت ہوتا کبھی ایک پہلو میں، اور کبھی سر کے پچھلے حصے میں۔ اکثر یہ درد دوپہر تک غائب ہو جاتا ہے، مگر بعض حالت میں شدید تناؤ والا درد سر چند روز تک پیچھا نہیں چھوڑتا۔

عصبی تناؤ کے درد سر کا علاج اس کے بنیادی اسباب کو دور کر کے کیا جاسکتا ہے، مثلاً اگر کسی مریض کا ماحول اس کو ایسے باعث پریشانی ہے کہ اس کا ماحول کو دور کر دینا چاہیے۔ کیونکہ دماغی سکون اور مطمئن زندگی ایک خاص اہمیت رکھتی ہے۔ خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے دواؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے، لیکن کامیاب طریقہ علاج یہ ہے کہ دماغی اور نفسیاتی طریقے

مشترک طور پر کام میں لائے جائیں۔

انہوں کی شدید پابندی اور غیر معمولی سرگرمی سے کاروبار کرنے والوں یا سخت دماغی محنت کرنے والے لوگوں کو بھی دن بھر کی محنت اور ٹھکن کے بعد کبھی کبھی درد سر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کو عصبی درد سر کہا جاتا ہے، لیکن بعض حالات میں اس کی تکلیف بھی اتنی شدید ہوا کرتی ہے جیسی کہ دماغی رسولوں میں ہوتی ہے۔ جذباتی اسباب سے پیدا ہو کر، (جو کبھی کبھی بہت گہرے اور سخت شعوری ہوتے ہیں) اس قسم کا درد سر جدید دنیا میں انسانوں کی ایک بہت بڑی تعداد پر حملہ آور ہوا کرتا ہے۔

ڈاکٹر دوولف کا خیال ہے کہ ”نفسیاتی“ درد سر میں جذبات کے تناؤ کے باعث کا سہرا درد گردن کے عضلات میں کھینچا پیدا ہوتا ہے اور دیر تک جاری رہتا ہے۔ جو لوگ عصبی درد سر کے شکار ہوتے ہیں وہ اس طرح بیان کرتے ہیں، ”میں بے اختیار ہل رہا ہوں“، ”سر میں سوزش کا احساس ہوتا ہے“، ”میرے کھانچاؤ یا تناؤ ہے“، ”معلوم ہوتا ہے کہ درد کے ساتھ کوئی بیماری چیز اوپر سے دبا رہی ہے“، ”غصہ“۔

بعض مرتبہ سر کے پچھلے حصے سے یہ درد شروع ہوتا ہے اور اوپر کی طرف پھیلتا ہے پھر رفتہ رفتہ پورے کا سہرا سر کو اس طرح اپنی گرفت میں لے لیتا ہے جیسے سر میں کوئی ٹوپی بہت کس کر پناہی گئی ہو۔ کبھی عصبی درد صرف کینٹھوں اور پیشانی تک محدود ہوتا ہے، اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی کوئی جگہ متعین نہیں معلوم ہوتی، بعض لوگوں کا عصبی درد سراسر ایک طویل مدت یعنی ان کی جوانی کے پورے عرصہ پر محیط ہوتا ہے، اور اس سے ان کے کاموں یا کھیل کود میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

بعض لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ خود ہی اپنے معالج بن جانے میں اور سینٹ دواؤں کے اشتہارات سے متاثر ہو کر تیز سے قرص اور گولیاں نگلنا شروع کر دیتے ہیں جیسی درد سر میں اس خطرناک عمل کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان دواؤں کے اس طرح عادی ہو جاتے ہیں جیسے بعض نشی چیسرز لوگوں کو اپنی مستقل اور تباہ کن گرفت میں لے لیتی ہیں جن لوگوں کے خیال میں ان کا درد سر فیض کے باعث پیدا ہوتا ہے وہ بھی اکثر اس اشتہاری اور تجارتی چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ یہ نظر یہ کہ اکثر ان کی خرابی اور سمیت سے درد سر پیدا ہوتا ہے۔ اب تک جدید سائنسی نگ تجربات سے ثابت نہیں ہوا ہے۔

سمت اس نظریہ کی محنت پر بحث کرنا مقصود نہیں ہے۔ خواہ صبح طور پر خواہ غلط طور پر، بہت سے لوگوں کو ہمیشہ خیال رہتا ہے کہ معدہ اور آنتوں کی سمیت یقیناً درد سر یا کرفی ہے۔ اس لیے مہسل، دست اور آنتوں و امعاء کو دیکھ کر "جاری" قسم کی پینٹ دوا میں پیچھے والے اس عام خیال سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں، اور لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ ان دواؤں کو استعمال کرتے رہنے سے آنتوں کا تدریجی فعل ماب ہو جاتا ہے۔

کہنہ نچی خلیا یا نچی درم سے کبھی کبھی درد سر ہوتا ہے۔ اس طرح کا درد سر بھی صبح کو شروع ہوتا ہے اور دن کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے۔ کبھی تو شام ہوتے ہی یہ خود بخود غائب ہو جاتا ہے اور کبھی شامی پھوٹے میں سے عارضی طور پر پیچھا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس میں افادہ ہوتا ہے۔ اگر یہ زخم سر کے اگلے حصے میں ہوتا ہے تو پیشانی اور آنکھوں میں بھی درد محسوس ہوتا ہے اور اگر کسی کچن کی طرف ہوتا ہے تو جڑے اور گال میں بھی درد ہوتا ہے۔ گہرائی زخم سر کے پچھلے حصے میں بھی درد پیدا کرتا ہے۔

نچی خلیا یا نچی پھوٹے کا درد سر، کھانسنے سے یا سر کو جنبش دینے سے یا آنکھ کی طرف جھپکنے سے بڑھتا ہے اور زیادہ تکلیف دیتا ہوا ویسکون کے ساتھ ٹیٹ جانے سے اس کی شدت میں کمی قدر کی ہوتی ہے۔ بعض اچھی دواؤں سے اس تکلیف میں عارضی افادہ تو ہو سکتا ہے مگر طویل عرصے کے مستقل صحت یابی اس کے مخصوص علاج ہی سے ہو سکتی ہے۔

نوت انہرہ کے کثرت استعمال، یا گہرے مطالبے یا ناموافق عینک لگانے سے بھی آنکھ کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر بہت زیادہ پڑھنے یا سینے پونے یا آرت کا باریک کام کرنے کے بعد درد سر پیدا ہوتا ہے تو بھیجے میں اختناقی کیفیت اور آنکھوں میں جلن محسوس ہوتی ہے ایسی صورت اس کا سبب آسانی سے معلوم کر لیا جاسکتا ہے اور آنکھوں کو آرام ویسکون کی حثیت میں دیکھنے سے افادہ بھی ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہیں درد میں ہوتی ہیں ان کو بھی اس قسم کا درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔

(۴)

ظاہر ہے کہ ہر بیماری کی طرح درد سر کے علاج میں بھی تشخیص اور اس کے صحیح اسباب کا معلوم کرنا سب سے

زیادہ ضروری اور بنیادی کام ہے۔ صرف یہی ایک صورت ہے جس سے درد سر میں مستقل افادہ اور تکلیف سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ وہ لوگ جو اپنی حماقت سے کئی کئی برس تک آپ ہی اپنے درد سر کا علاج کرتے رہتے ہیں اور پینٹ دواؤں سے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے رہتے ہیں، ان کو بھی اس بیماری سے مستقل نجات اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کر کے اس کے طبی مشورے اور ہر آنہ علاج سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

درد سر کی پینٹ دواؤں میں جو خطرات چھپے ہوئے ہیں ان کی کوئی حد اور انتہا نہیں ہے۔ معتبر ذرائع سے یہ افادہ کیا گیا ہے کہ درد سر کی تقریباً دو سو غنائف پینٹ دواؤں سے یا دواؤں میں پائی جاتی ہیں اور ان میں سے تقریباً تمام دواؤں میں "بروٹائڈ" ایک ضروری جزو ہوتا ہے۔ لیکن بروٹائڈ کو کثرت استعمال سے جب کہنہ سمیت اور نشہ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے تو یہ "خود علاجی" اکثر حالتوں میں دماغی حسرابی اور جنون یا بالیو بیا وغیرہ تک پہنچا دیتی ہے۔ دماغی علاج کے ہسپتالوں میں داخل ہونے والے زیادہ تر مریض ایسے ہی مرتے ہیں جو درد سر کی پینٹ دواؤں سے اپنا علاج کرنے کے عادی تھے۔

درد سر کی بہت سی نام نہاد "تیرہدہت" کوئیوں میں "ایسٹروفینیدین" یا فاسٹین سوجو ہوتا ہے۔ طویل عرصہ تک اس دوا کا استعمال ایک شدید مریض خون پیدا کرتا ہے۔ جسے میتیمو گلوپنیٹیا کہتے ہیں۔ اس بیماری میں خون کے سرخ ذرات کی ترکیب میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور مریض کے ہونٹ، زبان، اور ناخوں کا قدرتی گلابی رنگ خراب ہو کر زرد یا نیلا ہو جاتا ہے۔ امریکا کے وڈائیڈ ڈرگ اینڈ منسٹرین "ڈیکلر عفندو" نے اس کو خطرناک دواؤں کی فہرست میں رکھا ہے تاکہ کسی طبی نسخہ کے بغیر اس کی بڑی خوراکیں استعمال نہ کی جائیں۔

درد سر کی بہت سی پینٹ دواؤں میں سے یہ بھی خراب ہیں کہ وہ اپنے "شکار" کو استعمال کا عادی بنا دیتی ہیں۔ ان میں ایک دوا "ایسٹروفین لڈ" بھی ہے جو درد سر کی شہر پینٹ دواؤں کا ایک ضروری جزو ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کی عادت سے جو سمیت جسمانی نظام میں پیدا ہوتی ہے وہ خود بھی شدید درد سر پیدا کرتی ہے۔ یہی اثر بعض دوسری (ذاتی مضمون منظر)

زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا

سنتوش آنند

کو ملا کر ایک متوازن غذا کا نقشہ مرتب کریں جو صحت بخش بھی ہو اور پورے خاندان کی غذائی ضرورتوں کو پورا بھی کر سکے۔ یہ تجربہ جو وقتی مجبوری کی بنا پر کیا جائے گا، آئندہ چل کر بھی مفید ثابت ہو گا۔ گھر کی ان عورتوں کو جو کھانے کا انتظام اپنے ہاتھوں میں رکھتی ہیں ایک ”غذائی شعور“ پیدا کرنا چاہیے۔ ان کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف غذاؤں کی صحیح قدر و قیمت کیا ہے، اور تغذیہ کی کتنی اور کیسی مقدار کس چیز میں موجود ہے۔

سب سے پہلے یہ سوال آتا ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ انسانی صحت و زندگی کے لیے کیا اہمیت رکھتی ہے۔ غذا کے تین ضروری کام مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) انسانی مشینری کے لیے وہ ایندھن بہم پہنچانا جس سے انرجی یعنی قوت حیات و کارکردگی پیدا ہو۔

(۲) وہ چیزیں ہتیا کرنا جو ہمارے جسم کو بیکلفٹ اور بیمار یوں سے بچاتی ہیں۔

(۳) نرم نسجوں اور عضلات و خون وغیرہ کے لیے تیل فراہم کرنا۔

مختلف غذائی تدریس

بہتر ہے کہ ہم مختلف چیزوں پر جدا جدا غور کریں اور ایک متوازن ”طعام نامہ“ تیار کرنے میں اپنی عملی رہنمائی کے لیے ان چیزوں کی غذائی قدریں معلوم کریں۔

(الف) چربیوں اور ”کاربو ہائیڈریٹ“ یعنی شکر، اجڑا جو غذا میں دھل وہ ایندھن ہیں جو جسم کے اندر جل کر اوکسیجن آمیز ہو کر انرجی پیدا کر دیتے ہیں۔ ان کا اندازہ حرارت کی اکائیوں سے کیا جاتا ہے۔ ان کو طبعی اصطلاح میں کیلوئی

ہندستان میں اس دنوں غذائی اناجوں کی سخت کمی ہو گئی ہے۔ اتحادی اقوام کے مشترک غذائی بورڈ نے اب تک بہت ہی جلدی انداز میں کا وعدہ کیا ہے۔ اسے ہندستان سے زیادہ دوسرے ممالک کی فکر ہے۔ لیسکس ہندستان کا فرض ہے کہ وہ خود اپنا درود دے کرے، اور لوگوں کو فائدہ بخشی و امراض سے بچائے۔ اگرچہ یہ کوششیں جاری ہیں کہ دوسرے ممالک سے اناج چھل کیے جائیں، تاہم ہندستان میں کوہاڑہ پر ہاتھ رکھ کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ ہمارا بھی فرض ہے کہ ہم اپنا نازک مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ قحط کے ہر ناک اثرات کو کم کرنے کے کچھ اور راستے بھی موجود ہیں۔

غذائی اشیاء کی کثرت افزائی کے باعث اس ملک میں ہم اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنے کے عادی نہیں ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک ہی طرح کی غذا روز کھائے جائیں۔ ہم اپنی روایتی عادتوں کے مطابق چند مخصوص اناجوں کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ لیکن اب ایسا برا وقت آگیا ہے کہ پسندیدگی اور روایتی عادت کا سوال باقی نہیں رہا ہے۔ ہندستان میں اناج تو اس وقت بہت کم ہو گیا ہے، لیکن سبزی بھل، گوشت، مچھلی، دودھ وغیرہ کا اب تک کوئی بڑا قحط نہیں پڑا ہے، اور اگر ان چیزوں کی کمی ہو بھی تو ہم اپنی ذخیرہ زمین پر تیزی سے سبز ترکاریاں پیدا کر سکتے ہیں، اور ہمارے پالی کے بڑے ذخیرے مثلاً سمندر، دریا، پھل، تالاب اور نہریں وغیرہ، ہمارے لیے کافی مقدار میں مچھلیاں فراہم کرنے کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔

ہمارا فرض ہے کہ اس وقت ہم اپنی غذاؤں میں کچھ تبدیلی کر کے کامیاب ہو سکیں، اور چند دوسری چیزوں

بقیہ مضمون صفحہ ۱۱)

پینٹ دواؤں میں بھی جوتا ہے۔

اس مضمون میں دوسری چیزیں پیش کی گئی ہیں و زیادہ کثرت سے پائی جاتی ہیں، مگر بعض دوسری چیزیں جو

خطرناک امراض کی علامتوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں، اس لیے دوسرے کبھی غافل نہیں ہونا چاہیے، اور پینٹ دواؤں سے پرہیز کر کے طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

کے لیے بہت ضروری غذا ہے۔ یہ جوار، باجرہ، گیہوں، کلجی، اندے کی زردی، گاجر اور دالوں میں پایا جاتا ہے۔

جیاتین "ج" ہمارے خون کے اجزاء کے لیے اور جسم کی باریک دھاریک نیچوں کے معتدل اور صحیح خزانہ کی انجام دہی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ یہ مرض اسقروط کو بھی مدد دیتی ہے، لیویوں، منتڑے، آم، امرود، آملہ، ٹماٹر، اناناس اور پیٹے میں اس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

جیاتین "د" ہڈیوں اور عضلات کی بیماریوں کو مدد دیتی ہے اور سوکھے کے مرض کا انسداد کرتی ہے۔ اس کی بڑی مقدار کاڈ لیورائل (روغن جگر مائی) اور شاک لیورائل (روغن جگر نینگ) میں اور آفتابی شعاعوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

جیاتین "ہ" کو طاقت دینے والی جیاتین کہا جاتا ہے، یہ تمام اعضائے نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اور اس کا اخذ یہ ہیں گیہوں کے بیج کی پھوٹی ہوئی کوہل، اندے کی زردی، دودھ اور سبز پتوں والی ترکاریاں۔

(ج) غذا کا تیسرا ضروری کام یہ ہے کہ ہمارے جسم کو تیل ہم پہنچائے۔ یہ مقصد غذا کے معدنی عناصر سے پورا ہوتا ہے۔ یہ اُن نامیاتی مرکبات کے لیے ضروری ہے جن سے نرم نشیمن بنتی ہیں جسمانی سیالوں میں حل ہو کر یہ عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے میں مدد دیتے ہیں جیسی ہجیان پائراٹماز بوتے ہیں اور عروق ہائیم کی تشکیل کے لیے اجزاء اہم کرتے ہیں۔ جہاں تک عملی تغذیہ کا تعلق ہے ان معدنی عناصر میں چار چیزیں زیادہ ضروری ہیں۔ کیلیم، فاسفورس، لوہا، آیوڈین۔

لوہے کی بہت کافی مقدار گیہوں، کتے، باجرے اور مغزدار پھلوں میں پائی جاتی ہے۔ فاسفورس، دودھ، اچھی اندے گوشت، انار، ہش، اور پھلی والی سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ آیوڈین کا اصلی ماخذ دودھ، مچھلی، روغن جگر، سمندری نمک اور سمندری مچھلی وغیرہ ہیں۔

گھردالی کا مرض

اب گھردالی کا مرض یہ ہے کہ ان غذائی اجزاء اور جیاتینوں اور معدنی عناصر کو خیال میں رکھ کر گھر کے افراد کے لیے ایسا متوازن کھانا تیار کرے جو آمدنی اور راشن اور بازار میں ملنے والی چیزوں کی حدود کے اندر ہو۔ ہندستان میں ہماری خاص اور بنیادی غذا زیادہ تر گیہوں اور چاول ہے۔ ان میں لوگ اپنی

یعنی "حرارت" کہتے ہیں کس شخص کو کتنی مقدار میں حرارتوں کی ضرورت ہے، اس کا جواب موقوف ہے اس امر پر کہ وہ شخص کس طرح کا کام کرتا ہے، اور اس کے ملک کی آب و ہوا کیسی ہے۔ ہندستان میں جس کا شمار گرم ممالک میں ہے اور جس کی آبادی کا زیادہ تر حصہ کسانوں پر مشتمل ہے جو زراعتی کام کرتے ہیں، سرد اور صنعتی ممالک کی بہ نسبت لوگوں کو کم "حرارت" درکار ہوتے ہیں۔ یہاں غیر غار بچوں کو، وزانہ ۲۰۰ سے لے کر ۸۰۰ تک اور بڑے بچوں کے لیے ۱۰۰۰ سے ۱۲۰۰ حرارتوں ان کی عمر کے مطابق درکار ہوتے ہیں۔ بالغ مردوں کو ۲۶۰۰ سے لے کر ۳۰۰۰ اور عورتوں کو ۲۱۰۰ سے لے کر ۲۶۰۰ تک حرارتوں کی ضرورت ہوتی ہے ان کی تعداد کا تعلق ان کے کاموں کی نوعیت سے ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل نقشہ میں بعض اہم غذائیں فی اونس حرارتوں کے اعتبار سے دکھائی گئی ہیں۔

مونگ پھلی	۱۲۰	حرارت فی اونس
انار اور دالیں	۱۰۰	" "
خشک پھل	۵۰	" "
بکرے کا گوشت	۴۰	" "
دودھ	۲۰	" "
آلو	۱۶	" "
پھل	۱۳	" "
سبزیاں	۶	" "

(ب) جیاتین اور پروٹین یعنی لحمی غذائیں، تغذیہ کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں حفظ کا کام دیتی ہیں۔ ان جیاتینوں سے ہمیں طاقت اور صحت ملتی ہے، بچوں کی حفاظت ہوتی ہے، اور قبل از وقت موت سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ ویسے تو مزید جیاتین بھی دریافت کیے گئے ہیں۔ مگر انہوں نے جیاتین پائے ہیں، جن کو اے۔ بی۔ سی۔ جی۔ ای۔ ای۔ (الف ب۔ ج۔ د۔ ہ) کہتے ہیں۔

جیاتین "الف" آفتابی شعاعوں کی چند صیتیں رکھتا ہے اور اس میں لوہے کے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ پھلی، کلجی، دودھ، کھن، لکھی، اندے کی زردی، گاجر، شلغم، کرم کلمہ، پالک، ہری مرچ، ٹماٹر، آم اور پیتا وغیرہ اس کے بہت اچھے ماخذ ہیں۔

جیاتین "ب" بعض امراض اور بالخصوص بیری بیری کے خلاف حفظ کا کام کرتا ہے، اور چاول کھانے والے

چھلی شکر اور اس کی بنائی ہوئی مٹھائیاں جیانتوں میں بہت کچھ محروم ہوتی ہیں، اس لیے ان کو غذا کے ساتھ بہت کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ بورا کھانڈ، لال شکر اور گڑ ہمیشہ قابل ترشح ہیں۔

دودھ کو بھی غذا کا ایک اہم جزو ہونا چاہیے۔ اگر دستیاب ہو سکے تو فی کس نصف سیر روزانہ کی مقدار ضروری قرار دی جائے۔ بچوں کے لیے دودھ کی فراہمی سب سے زیادہ ضروری کام ہے۔ اگر ایک انڈا روزانہ کھالیا جائے تو اس کے ذریعہ فاسفیٹ لوہے اور جیانتوں کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ گوشت ایک مخصوص پروٹینی غذا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اگر غدوی پیداوار مثلاً کلچر، دل اور گردے بھی کبھی کھائے جائیں تو ان سے پروٹین کے ساتھ ساتھ بڑی مقدار میں لوہا اور جیانتیں اور کچھ کیلیم بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سبزی والی غذاؤں میں آلو کا درجہ بہت اہم جزو بہت زیادہ پیدا کرنے والے حب کے علاوہ آدیں معدنی اجزاء اور کچھ جیانتیں بھی جوڑنے میں۔ ان طاقت بخش اجزاء کو بہترین حالت میں قائم رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آلو کو پھلنے کے اندر ہی پکایا جائے۔ سبزیوں کو بھی ضرورت سے زیادہ پکانا نہیں چاہیے۔ مزید برآں ان کے معدنی اجزاء اور جیانتوں کو برقرار رکھنے کے لیے انھیں بہت کم پانی میں پکانا چاہیے۔

روغنی غذاؤں میں مکھن سب سے زیادہ زود ہضم چیز ہے۔ اگر پھل اور سبزیاں کافی مقدار میں دست یاب نہ ہوں تو بے چھنے آٹے کی روٹی اور دوسرے آٹے جن کا کوئی حصہ ضائع نہ کیا گیا ہو ضروری جیانتیں اور معدنی اجزاء مہیا کر دیں گے۔

گوشت پھل اور سبزیوں کی مختلف قسموں کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے، تاکہ ضروری اجزاء بھی حاصل ہوتے رہیں اور کمپانی و عدم سوچ کی بے مزرگی بھی پیدا نہ ہو۔ تازہ سبزیاں تو گھروں میں اور گھروں کے احاطے میں بھی آسانی سے پائی جاسکتی ہیں۔ مکھن کے بعض پھل مثلاً اوردو، آم اور پیسے وغیرہ بھی کافی مقدار میں دست یاب ہوتے رہتے ہیں۔ مکھن چیز یہ ہے کہ گھر کی منتظر کو ان تمام باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور دقت کی مناسبت سے غذاؤں کا ایک اچھا پروگرام بنالینا چاہیے۔

کھانے کے اوقات

متوازن غذا کے عناصر کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینے

اقتصادی حالت کے اعتبار سے کبھی کبھی کتے، بھاری، باجریے اور دالوں کا استعمال کر لیتے ہیں۔ گھریلو کی پروٹینی قدر خاص طور پر زیادہ ہو۔ چاول میں یہ چیز بہت کم ہوتی ہے اور چاولوں کو ابالنے اور توڑنے سے ان کی غذائی قدر کا بہت بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ چاول کھانے والے لوگ دوسری غذائی چیزوں سے ذریعہ جیانتیں اور کیلیم وغیرہ حاصل کریں۔ عام طور پر چاول کھانے والے بالغ کی متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چاول ۱۰ اونس مکھاہ اونس ۳، دالیں ۳ اونس، دودھ ۶ اونس بے چھن والی سبزیاں ۶ اونس، سبزیوں والی ترکاریاں ۴ اونس، وغیرہ ۲۰ اونس، مکھل ۲۰ اونس۔

اس طعام نامہ میں تقریباً تمام اہم غذائی اجزاء کافی مقدار میں موجود ہیں، اور ان میں نقطہ کا بھی خاصا عنصر پایا جاتا ہے۔ مذکورہ غذائی فہرست چاول کو بنیادی غذا قرار دینے والوں کے لیے جو۔ مکھن جوہاں گیموں یا مکھاہ بنیادی انداز کی حیثیت رکھتا ہے وہاں اس میں تبدیلی کی جاسکتی ہے اور چاول کی جگہ گیموں وغیرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مرید برآں یہ غذا نصف بہرہ کی کس۔ وزانہ نشین کے اندر چاروں ایک معمولی درجہ کے آدمیوں کے لیے بہت بھاری ہو سکتی ہے۔ جوہاں اقتصادی درجہ بلند ہوتا جائے اس میں پھلوں اور سبزیوں کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ غذا میں دودھ کی اشیاء اور تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار جس قدر بڑھتی جائے گی اور انہیں کی مقدار جتنی کم ہوتی جائے گی وہ زیادہ صحت بخش سمجھتی جائے گی۔ اور ان کی مقدار جو صحت مند حالتوں کے استعمال سے بڑھتی ہوئی ہو، وہ غریب قوم کے کام آئے گی۔

متوازن غذا کے اچھے عناصر

ایک اچھی اور صحت بخش متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دودھ اندر سے تیز گوت یا پھلی، آلو اور دوسری سبزیاں، پھل، اور مکھن وغیرہ ان کے ساتھ ساتھ انہی پیدا کرنے والی مندرجہ ذیل چیزیں بھی ہونی چاہئیں۔ روٹی، دال اور چند دوسرے آٹے، مکھن، وغیرہ بے چھنے آٹے کی ہوتی چاہیے اور چاول کبھی چمکتا چمک دار اور پالش شدہ نہیں ہونا چاہیے صاف کی ہوئی

کچھ پھسل یا شربت وغیرہ۔ پھولات کا کھانا آٹھ اور ساڑھے آٹھ بجے کے درمیان ہونا چاہیے جس میں جیاتیاں، توری روٹی، ٹھوڑا سا خشک اور دال، درہنیاں اور دہی، اور کم سالو میں پکا ہوا گوشت، اور ٹھوڑی سی سٹھائی وغیرہ ہونی چاہیے۔

مشاڑ اور پیاز اور سری مرچوں کا سلاخ، بٹنی، اجیار وغیرہ سے بہت بہتر ثابت ہوگا۔ رات کے کھانے کے لیے چ سبزیاں پکائی جائیں ان میں بہت ہی کم مسالا یا گرم مسالا ہونا چاہیے کیونکہ سالہ دار غذا میں ایک سو عددے کو نقصان پہنچاتی ہیں دوسرے نیند کو خراب کرتی ہیں۔ اگر ایک خاندان کے تمام افراد کچھ غذائی اصلاحات کی طرف رجوع ہو جائیں تو وقتی زیر پائیزوں پر کافی حد تک عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کے بعد یہ ضروری ہے کہ ان کو مختلف طعام ناموں اور مختلف اوقات پر منقسم کر دیا جائے۔ چونکہ ہم جن غذاؤں کے عادی ہیں ان کے وزن اور تناسب میں تبدیلی ضروری ہوگئی جو اس لیے ہمیں کھانے کے اوقات بھی کسی حد تک بدلنے پڑینگے۔ ہمارے ملک میں رواج یہ ہے کہ ہم دو بڑے کھانے کھاؤ ہیں اور ان کھانوں کے درمیان بہت سی تلی ہوئی یا بھنئی ہوئی چیزیں کھاتے رہتے ہیں عام طور پر رخت کا کام مشروح لڑنے یا دفتر جانے سے پہلے ہم دن کا کھانا خوب پیٹ بھر کر کھاتے ہیں اور یہ کھانا زیادہ تر نان، دال، سبزی اور گوشت وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ طریقہ صحت کے لیے مفید نہیں ہے ہمیں صبح کی پہلی غذا یعنی ناشتہ ہی کو ایک "کھانا" سمجھنا چاہیے جس میں روٹی بھی ہو اور دودھ، انڈے، آبلہ ہوئی سبزیاں اور پھل بھی ہوں۔ اس کے بعد ایک بجے دن کو "چائیں" کھانا چاہیے۔ پھر چارہ اور پانچ بجے کے درمیان ٹھوڑی مقدار

ان صورتوں میں طبیب سے پہلے اس امر پر غور کرتا ہے کہ مریض کی ندوی حالتوں میں کیا تغیر پیدا ہوا ہے۔ اور اسے اپنی تشخیص میں دورا خطا کی تمام علامتوں کو پیش نظر رکھنا ہوتا ہے بعض مرتبہ نشینی بارہون کے اثرات کو جانچنا ضروری سمجھتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں مریض اس انقلابی دور کے بعد رفتہ رفتہ حمد و عود کی توازن پیدا کر لیتا ہے، اور یہ علامتیں دور ہو جاتی ہیں کوئی شخص اس امر پر یقین نہیں کر سکتا کہ انسان کی حقیقی زندگی چالیس سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے، لیکن یہ ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ اگر امراض و اضطراب نہ کریں۔ تو زندگی کے بعض بہترین سال چالیس برس کی عمر کے بعد ہی آتے ہیں۔

بقیہ مضمون مردانہ زندگی میں "تغیر"، ص ۱۱

العموم کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

(۳)

ظاہر ہے کہ یہ علامات ایسی ہیں جو تشخیص کو مشکل بنا سکتی ہیں۔ طبیب جانتا ہے کہ عددے زیادہ محنت اور غریب معمولی فکر و تشویش سے بھی پورے نظام جسمانی میں ایک ایسی برآمدگی و اضطراب پیدا ہو جاتی ہے جو اپنی تمام خصوصیات میں مردانہ دور تغیر کی علامتوں سے مشابہ ہیں۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ خلل اعصاب اور مرض جنون بھی بعض مرتبہ اسی انحطاطی حالت سے ملتی جلتی علامتیں پیدا کرتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ جسمی بیماریاں مثلاً ذوق و سل یا گھٹنے پڑھنے والے بنجار میں بھی جسمانی علامتیں رونما ہوتی ہیں، اور یہاں تک کہ بوسیدہ دانستہ یا بھی نا صورت یا اور مشابہ بھی ان علامتوں سے خالی نہیں ہوتا۔

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف

رکھتا ہے۔ بد ہضمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی

اجیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرہ کو خوش رنگ بناتا ہے۔

قیمت: ۱۰ روپیہ شیٹی صرف بارہ آنے

بچہ ترکیب نشینی کے ہمراہ ہے۔

بہارِ صحت دہلی

مردانہ زندگی میں "تغیر"

ارڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک - ایم۔ ڈی۔

ایک خاص شریک پہنچنے کے بعد حالت جسمانی میں جو اہم تغیر پیدا ہوتا ہے وہ
ماہواری ایام کے بند ہوجانے سے اور بعض دوسری علامتوں سے ظاہر ہوجاتا ہے
مردانہ زندگی کا اندرونی تغیر کسی تو چھپا رہتا ہے، اور کبھی بعض تکلیف دہ بیماریوں
کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے۔ اس تبدیلی کی بعض حیرت انگیز حقیقتیں اب
سامنے رکھ کر دیکھیں کہ جن کی دل چسپ تشریح اس مضمون میں
پیش کی گئی ہے۔ مضمون کے فاضل مصنف ڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک ایڈیٹر
مڈل کالج کے پروفیسر آف میڈیسن، اور میٹروپولیٹن کے ہسپتال میں شعبہ بحالہ
دافراغدی کے شیراعطی ہیں۔ وہ امریکن کالج آف فیزیالوجی کے فیلو اور
یونیورسٹی آف میڈیسن کے ممبر بھی ہیں۔

نگاہ سے پچھلے دنوں تسلیم کر لی گئی ہے، عورتوں کی طرح مردوں میں
جو "جنسی حدود" ہوتے ہیں وہ عمر کے وسطی حصے میں یا اس کے
بعد کے زمانے میں سست و کمزور ہوجاتے ہیں اور ان کی
سرگرمی گھٹ جاتی ہے، اور جسمانی توازن کو برقرار رکھنے کے لیے
بعض دوسرے حدود سے کام لینا پڑتا ہے۔ یہ تغیر عورتوں میں
صاف طور پر نمایاں ہوجاتا ہے، اور ایام ماہواری کا اختتام،
اور درد اور تنگی اور دماغ کی احساس، اور کبھی کبھی سخت مزاجی
اور گرم نوازی کا اظہار وغیرہ ایسی عملی ہوئی علامتیں ہیں کہ بعض
لوگوں نے "زندگی کے تغیر" کو صرف عورتوں کے لیے مخصوص
سمجھ لیا ہے۔ مردوں میں اس طرح کے جو متوازی یا متضاد حالات
پیدا ہوتے ہیں وہ اب تک اس لیے نظر انداز کر دیے جاتے تھے
کہ ۱۹ ویں صدی مرد کسی خرابی کو محسوس کیے بغیر ہی اس "تغیر"
سے گزر جاتے ہیں۔ صرف دس ویں صدی یا اس سے بھی کم آدمی
ایسے ہیں جو کسی ظاہری اثر یا پریشانی کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں
اکثر علامتوں کو غلطی سے دوسرے امراض پر محمول کر لیا جاتا ہے۔
دافعات کی ایک ایسی زنجیر کے بعد جس کی اہمیت
سنہ ۱۸۴۸ء میں شروع ہوئی تھی اور یہ معلوم کر لیا گیا تھا کہ انسان
کے مٹنے (خیمے) خالص تولیدی عمل انجام دینے کے علاوہ ایک
ایسا کیمیائی مادہ بھی پیدا کرتے ہیں جو جسم کی بعض بنیادی ضرورت
کو پورا کرتا ہے، مردانہ زندگی کا یہ "تغیر" جدید طبی حلقوں میں

سول سروس کا ایک خوش طبع اور نرم مزاج امسر،
چوالیس سال کی عمر کو پہنچتے ہی، ایک کھلم کھلا باطن کے خط میں
متبلا ہو گیا، اور اس قدر آداس اور غمگین رہنے لگا کہ زندگی کے
کاموں میں اسے کوئی دل چسپی باقی نہ رہی۔ ایک دوسرے چہل
سالہ شخص پر بے ہوشی کے دوسرے پڑنے لگے، اور اس نے سینے
میں ایک ایسا درد مہو جو مرض قلبی بہت مشابہ تھا۔ اس کا
نتیجہ یہ ہوا کہ دو سال تک اس سبکی کو مرض قلبی سمجھا گیا کہ اس کا
علاج ہوتا رہا مگر کوئی افادہ نہ ہوا۔ ایک اور شخص جب زندگی کی
پچاسویں منزل سے گزرا تو اتنا تندرست مزاج اور چہرہ چمکا کہ اس
نے اپنی ملازمتوں اور گاہکوں کو خوف زدہ اور بدل کر کے اپنا کارڈ
بارتباد کر لیا۔ ایک صاحب مشرتابی نے جن کی عمر ۵۲ سال
تھی، لیکن گزشتہ پانچ پچیس برس میں اپنے انسروں سے بڑھ چکا
کو وہ سترہ ملازمتیں چھوڑ چکے تھے اور اٹھارہ سو ملازمت ترک
کر کے کی تیاری میں اپنے دفتر کے ہر فرد سے تھک رہے تھے۔

لیکن یہ سب کے سب اشخاص جن کو غلط و بخیر باسوائی
نہ تھے، عضویاتی اعتبار سے ان میں کوئی خاص نقص بھی پیدا
نہیں ہوا تھا۔ مگر بعض وظائف خرابیاں ان کے نظام جسمانی میں
پیدا ہو گئی تھیں۔ یہ لوگ ایک خاص قسم کی تبدیلی میں مبتلا تھے
جسے سائنس نے "زندگی کے مردانہ تغیر" یا "مردانہ زندگی کے
تغیر" کا نام دیا ہے۔ اور یہ وہ صورت حال ہے جو طبی نقطہ

سرگرمی پیدا ہوتی ہے اور "شوشیرون" یعنی خصلوں کا مخصوص "باریون" خارج کرنے لگتے ہیں۔

اس مخصوص باریون کا جراثیمین سے پیدا ہوتا رہتا ہے، کام یہ ہے کہ مادہ منویہ کے خلیا کی تعمیر کو ترقی دے، اور دوسرا کام یہ ہے کہ ثانوی جنسی نظام کی سرگرمی کو بڑھائے مثلاً قد وغیرہ کو مدد دے اور کلاہ گردہ کی رطوبتوں کے افراز سے مدد دے مردانہ اطوار و اوصاف قائم رکھے اور ترقی دے ان مردانہ خصوصیتوں میں چوڑے شانے، گہری آواز، سوکھ ڈانسی، تنگ کولہے، عضلاتی قوت اور دوسری مردانہ صلاحیتیں شامل ہیں۔ یہی وہ دوسرا "ثانوی" کام ہے جو زندگی کے "مردانہ تغیرات" میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ انشیمین کے باریون کا ایک تیسرا کام یہ ہے کہ جسم میں غذا کے استحصال پر اور انجمی کی پیداوار پر اثر انداز ہو اور آخری کام یہ ہے کہ یورس غدودی نظام کا توازن قائم رکھے جب عمر کا انقلابی دور میں زمانہ انحطاط و نقابست پہنچ جاتا تو اس غدودی نظام کے توازن میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ انشیمین کی درون افزائی رطوبت کم ہو جاتی اور غدہ نخامیرا اس کمی کو کیمیائی طریقہ پر محسوس کر کے انشیمین میں سرگرمی پیدا کرنے والا باریون زیادہ مقدار میں پیدا کرتے لگتا ہے مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اسی کے ساتھ ساتھ غدہ نخامیرا گردوں کے غدود کو زیادہ سرگرم کر دیتا ہے، اور بعض مردوں میں ان ہی سے اتنے باریون پیدا ہو جاتے ہیں کہ ان کا رشتہ انشیمین کی افزائی کی پوری ہو جاتی ہے اور "شوشیرون" کا دوسرا کام بھی رکاوٹ کے بغیر جاری رہتا ہے۔ لیکن انہوں میں یہ ہے کہ چونکہ کلاہ گردہ کو قوت، پانی اور معدنیات کو جذب کرنے کے مسئلے میں میں سمیت سے دوسرے اہم کام بھی انجام دینے پڑتے ہیں، اس لیے بعض اوقات یہ کافی مدد نہیں دے سکتے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب مرد میں تکلیف کی علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں

(۲)

عام طور پر یہ علامتیں پچاس سال اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض مرتبہ ساٹھ سال کے بعد اور کبھی تیس ہی سال میں ظاہر ہوتی ہیں۔ جب مسٹر "سی" کا پہلا معائنہ کیا گیا تو ان کی عمر چالیس برس کی تھی۔ مگر میں سال سے وہ اپنے سینے اور دائیں بازو میں درد محسوس کرتے تھے۔ کچھ دنوں تک اس بیماری کو قلبی مرض سمجھ کر ان کا علاج ہوتا رہا۔ لیکن بعد میں جب مردانہ تغیرات یعنی انحطاط

تسلیم کر لیا گیا۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں یہ کیمیائی مادہ شکاگو میں سائنڈو کے خصلوں سے اخذ کیا۔ اور سنہ ۱۹۳۵ء میں ایسٹریڈم کے ماہرین نے اسے خالص قلبی اور شفاف صورت میں حاصل کر لیا۔ لیکن ایک اور سطح پرانہ خوراک سے بھی کم یعنی صرف پانچ گریں مادہ اخذ کرنے کو لیے ایک سو پونڈ یعنی ایک من سے بھی زیادہ خصلوں کی ضرورت ہوئی۔ یہ صورت حال اطمینان بخش نہ تھی اس لیے سائنس دانوں نے دوسری جدوجہد شروع کی اور سوئٹزرلینڈ کے ماہرین کیمیائے اسی طرح کا ایک کیمیائی جوہر تیار کر لیا۔

انشیمین میں پیدا ہونے والے "باریون" یعنی افزائی جوہر کے اثرات سے قدیم اطباء و حکماء واقف تھے، انہوں نے دیکھ لیا تھا کہ جب مرد کے جسم سے خصلے نکال دیے جاتے ہیں تو ان کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ خواجہ سراؤں اور "زنانوں" کی مثالیں ان کو سامنے نہیں۔ جانوروں کو مندرجہ بنانے اور زیادہ نرم و لذیذ گوشت حاصل کرنے کے لیے بکرے، مینڈھے یا مرغ وغیرہ کو "آخرت" کرنے کا اردن زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے۔ مردوں کو ان کے خصلے نکال کر زمانہ بنانے کے طریقے پوری تفصیل کے ساتھ ہزاروں سال پہلے بیان کیے گئے ہیں، مگر ان غدود میں خصلوں کے باریون کے براہ راست اثرات جدید تجربہ اور تحقیق کی کسوٹی پر امتحان جانچے گئے جب کہ یہ جوہر کیمیائی طریقہ پر بھی حاصل کر لیا گیا۔

اٹھانے پہلے یہ خیال کیا تھا کہ اس نئے باریون سے مرد کی جنسی سرگرمی میں اضافہ ہو جائے گا مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بری کا قدرتی عمل جنسی غدود اور متعلقہ نظام میں ایسی تبدیلی پیدا کرتا ہے جسے اس باریون کے استعمال سے روکا نہیں جاسکتا اور نہ فعلیاتی طاقت کو از سر نو بحال کیا جاسکتا ہے اس سے جو سب سے بڑی امداد حاصل کی جاسکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب قدرتی طور پر سن رسیدہ لوگوں کو کافی مقدار میں باریون نہ مل سکیں تو اس کے ذریعہ ان کو طاقت، قوت برداشت اور احساس تن درستی و خوش مزاجی بہم پہنچایا جائے، اسی خیال سے درون افزائی غدود کے ماہروں نے انسان کی وسطی عمر کے لیے غدودی نظام کا ایک مکمل نقشہ تیار کر لیا ہے۔ درون افزائی رطوبت والے دوسرے اعضا، یعنی اُن بے نالی کے غدود کی طرح جن کا افزائی جوہر براہ راست خون میں شامل ہو جاتا ہے انشیمین پر بھی دماغ کے غدہ نخامیرا کا اثر ہوتا ہے۔ اور اپنی جگہ پر خود نخامیرا بھی غدہ درتیرہ انشیمین اور کلاہ گردہ وغیرہ کے عمل سے متاثر ہوتا رہتا ہے۔ بالآخر غدہ نخامیرا کے عمل سے انشیمین میں

کا احساس بعض آدمیوں میں خودکشی تک کا خیال پیدا کرنے لگتا ہے۔

دیکھ لیا ہے کہ قلب اور شریانوں میں کوئی عضوی نرالی نہ ہونے کے باوجود اس دور انحطاط میں دوران خون میں نقص رونما ہو جاتے ہیں۔ اطباء کو شبہ ہوتا ہے کہ رگوں اور شریانوں کی حالت جیسے ٹھیک اور اندرونی قطر وغیرہ کی تبدیلیاں ان نقصان کا باعث ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ صغیر نقص اور اختلاج قلبیہ جیسے میں درد کی بھی شکایت کرتے ہیں۔ یہ تمام علامتیں اس امر کی دلیل تو ہیں کہ قلبی وظائف کے کنٹرول میں فرق آ گیا ہے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ کسی حقیقی قلبی بیماری پورالائت کریں۔ ممکن ہو کہ عورتوں کی طرح اس زمانہ انقلاب میں مردوں کو بھی درد سر ہو یا دور یا سر کی شکایت ہو، یا سردی محسوس ہو یا آسانی سے پسینا آ جا کرے یا اعضا میں بے بسی یا جھنجھٹ محسوس ہونے لگے۔ ان تمام باتوں سے یہی ظاہر ہو گا کہ دوران خون میں وظائفی تبدیلیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ ان کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ کچھ خلقی تبدیلیاں پیدا ہوں اور جسمانی نظام میں تغیر واقع ہونے لگے۔ کوئی شخص یہ شکایت پیش کر سکتا ہے کہ وہ اپنی محنت کی مقدار سے نسبتاً کمیں زیادہ تھک جاتا ہے۔ وہ خوب اچھی طرح سو کر اٹھنے کے بعد بھی نفاست اور تھکن محسوس کرتا ہے۔ اس مزین اور مستقل تھکن کے ساتھ ساتھ مریض کو ٹھنوں میں اور ہونڈوں میں چلتا پھرتا اور غیر واضح درد محسوس ہوتا، جو تواتر کے ساتھ ایک جگہ بھی دوبار نہیں ہوتا۔ مزید برآں کبھی کبھی عضلات میں نفع بھی پیدا ہوتا ہے۔ مریض کی بھوک خائب ہو جاتی ہے؟ وہ دہلا ہونے لگتا ہے اور اس کی آنتوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔

اس دور تغیر کے بہت سے مریض طبی کے پاس یہ خیال لے کر آتے ہیں کہ ان کے غدود قدیمہ بڑھ گئے ہیں یا یہ مریض کی عضلاتی کمزوری ان کے مشائے کے عمل میں بھی نقص پیدا کرتی ہے۔ کبھی کبھی پیٹ کے زیرین حصے میں درد بھی ہوتا ہے اور بعض حالتوں میں پیشاب جلد آتا ہے۔ مگر پیشاب کو انرج میں سستی ہوتی ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ دور تغیر کے ساتھ ساتھ جنسی خواہش اور جنسی عمل میں بھی تبدیلی ہو جائے۔ کبھی کبھی تو اس دور تغیر اور جنسی کمزوری و انحطاط میں کئی برس کا فاصلہ ہو جاتا ہے۔ لیکن جب یہ وقت آ جاتا ہے اور جنسی قوت ختم ہونے لگتی ہے تو ایشینی رطوبت کے کیمیائی جوہر یعنی "سٹروئروں" (جنسیوں کے اہم ترین سے) (باقی صفحہ ۱۸)

کے افستلابی دور کا اصول پیش نظر رکھ کر ان کا مناسب علاج کیا گیا تو وہ بالکل اچھے ہو گئے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ اس خود کا عدم توازن کی انحطاطی علامتیں عمر کے کسی حصے میں بھی نمایاں ہو سکتی ہیں۔

لیکن اس سوال کا جواب مشکل ہے کہ کن لوگوں میں یہ دور انحطاط جلد آتا ہے۔ ہمارے پاس اس کے کوئی مستند اعداد و شمار نہیں ہیں۔ کسی مرد کا رشتہ ازدواج میں منسلک ہونا یا نہ ہونا غالباً اس مسئلے پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ مجھے یہ خیال ہوتا ہے کہ بیڈ کر کام کرنے والے وہ لوگ جو صبحی کمزوری میں بھی مبتلا ہوں جن پر نسبت جسمانی محنت کم ہوا ہو ان کے دور انحطاط کی بیماریوں کی گرفت میں زیادہ گئے ہیں۔ مزید برآں تباہی کو یا مشرب کا کثیر استعمال بھی تیزی سے مردوں کو اس انحطاطی منزل تک پہنچا دیتا ہے، اور متعلقہ علاقوں کو ظاہر کرتا ہے۔

مردانہ زندگی کے اس انقلابی زمانے اور دور انحطاط میں بعض جسمانی علامتیں پیدا ہوتی ہیں جس سے مجبور ہو کر کچھ لوگ نفسیاتی علاج کے ماہروں کے پاس مشورہ کرنے جاتے ہیں، اور اس طرح کی شکایتیں پیش کرتے ہیں۔ "میں ایک اندرونی تھکاؤ محسوس کرتا ہوں..... میں چڑچڑا ہوا لگتا ہوں..... میں وافر اسی بات پر چونک پڑتا ہوں اور بھڑکا جاتا ہوں..... بلکی سے ملنے آواز بچوں کا کہیں کود، دفتر کے معمولی سے معمولی واقعات اور بہت سی ادنیٰ چیزیں جن کا پہلے مجھے کبھی خیال نہیں ہوتا تھا، مجھے براؤر خنہ کوڑتی ہیں۔ میری طبیعت میں پتھان اور مزاج میں برہمی پیدا کر دیتی ہیں..... میں بالکل دراندہ و معتمد رہتا ہوں..... اگرچہ گھر پر اور دفتری کاروبار میں ہر چیز اپنی جگہ پر صیح و درست ہے، مگر کبھی کبھی پر بالوسی چھائی رہتی ہے..... مجھے کسی چیز سے دل چسپی باقی نہیں رہی ہے..... میں اپنے اہل و عیال سے بھی برگشتہ خاطر رہتا ہوں..... مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس دنیا کو میری ضرورت نہیں ہے..... میں لوگوں سے مٹا پسند نہیں کرتا..... میں خوف زدہ رہتا ہوں..... میں اپنے خیالات کو کسی مرکز پر جمع نہیں کر سکتا..... مجھے اچھی طرح فہم بھی نہیں آتی۔ اگرچہ اس کا کوئی ظاہری سبب موجود نہیں ہے۔"

یہ وہ علامتیں ہیں جو مردانہ زندگی کے تغیر کے وقت پیدا ہوتی ہیں یا ہو سکتی ہیں۔ لیکن زیادہ شدید صورتوں میں بہت سے پیچیدہ جذبات حملہ کرنے لگتے ہیں اور انتہائی مایوسی

خواتین کے لیے دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں

ورزش نمبر ۱:۔ دھڑ کی ورزش اسیدھی مچھلی ہو جائیں اس طرح کہ کولہوں پر ہاتھ رہیں اور دو فٹ کا فاصلہ دونوں پاؤں کے درمیان رہے۔ اس کے بعد دھڑ کو کچھ پیچھے کی جانب کرس جیسا کہ شکل (ا) میں دکھایا ہوا گویا ورزش اس انداز سے کھڑے ہونے کے بعد شروع ہوگی۔ اب بالائی حصہ جسم کو چاروں طرف بڑے بڑے چکروں میں گردش دیجیے۔ ۵ مرتبہ ایک جانب اور ۵ مرتبہ دوسری جانب۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ شکل (ا) اختیار کرنے کے ساتھ آپ اندر سانس لینا شروع کریں گی۔ ابھی آپ اندر سانس لے رہی ہوں گی کہ دائیں جانب سے بالائی حصہ جسم کو گردش دینا شروع کر دیں گی۔ یہاں تک کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ب میں دکھائی گئی ہے۔ اس وقت آپ مکمل طور پر اندر سانس لے چکی ہوں گی۔ یہاں سے مزید گردش آگے کی جانب ہوگی اور اس کے ساتھ ہی آپ کو سانس بھی باہر نکالنا شروع کر دینا ہوگا، ابھی سانس باہر خارج ہی ہو رہا ہوگا کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ج میں دکھائی ہے اور یہ گردش اسی پوزیشن پر جا کر ختم ہوگی جس پوزیشن سے کہ شروع ہوئی تھی۔ ملاحظہ ہو شکل د۔ یہ ج، اور ڈ کی درمیانی پوزیشن ہے۔ اس کے بعد آپ گویا پھر شکل (ا) میں پہنچ جائیں گی۔ یہاں پہنچ کر سانس پوری طرح خارج ہو جائے گا۔ اب پھر اندر سانس لیں اور دوسرا چکر حسب سابق شروع کریں گی۔ اسی ایک طرف سے جب آپ ۵ چکر لگا چکیں تو پھر بائیں جانب سے شروع کر دیجیے اور اس جانب سے بھی وہی سب کچھ ہوگا جس کی تفصیل دائیں جانب دی گئی ہے۔

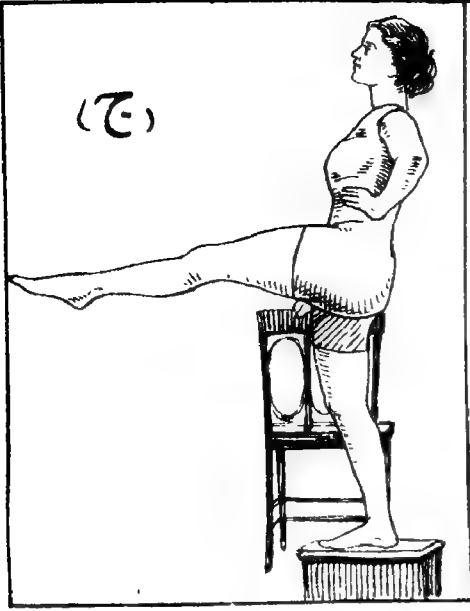


یہ ورزش مرد اور عورتوں دونوں کے لیے کیسا مفید ہے اس سے متعلق اور زیادہ کی تبدی و مرکز اعصاب

پر بہت ہی اچھا اثر پڑتا ہے۔
دوران ایام میں کوئی ورزش نہیں
کرنی چاہیے۔ البتہ کھلی ہوا میں گہرے
گہرے سانس لینا بہر حال مفید ہے

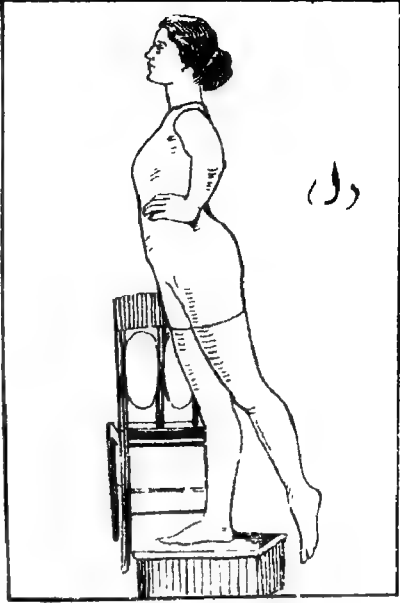


ورزش نمبر ۲:۔ ٹانگوں کی ورزش
کسی کو کسی یا مسہری وغیرہ کا سہارا
لے کر اس طرح کھڑی ہوں کہ ان
ٹانگ کسی گدے وغیرہ پر رکھی ہو



(ج)

ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱
اس کے بعد بائیں
ٹانگ کو اٹھائے اور
پچھلے کریں۔ یہ
خیال رہے کہ
ٹانگ میں بالکل
خم نہ آنے پائے
اور شروع میں
اتنا ہی آگے اور
پچھے کیا جائے
جتنا کہ شکل ۱
اور ب میں
دکھایا ہے۔



(د)

مبتدیوں کو چاہیے کہ ہر بار سے زیادہ اسے نہ کریں اور جیسے جیسے مشق ہوتی جائے
اس کی تعداد بڑھاتے جائیں۔ یہاں تک کہ جس بار تک کرنے لگیں۔
آخری تین چار حرکتیں پوری ہونی چاہئیں۔ ان میں جہاں تک ٹانگ آگے
جاسکتی ہو جائے، اور اسی طرح جہاں تک پچھے جاسکتی ہو جائے اس کے
لیے ملاحظہ ہو شکل ج۔

جب بائیں ٹانگ سے ورزش کی جا چکے تو پھر دائیں ٹانگ سے کی جائے
چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بائیں ہاتھ سے سہارا لیں اور بائیں ہی پاؤں
کسی گدے پر رکھیں تاکہ دائیں ٹانگ کو حرکت دے سکیں۔ اتنی ہی مرتبہ
اس ٹانگ سے بھی ورزش کریں۔



(ب)

بڑی استانی جی

سے کل میں لے سنا ہے۔ وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں
اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں چھپی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان
حرب صورت اور ہر دل عزیز اور مقبول عام فینسی کشیدہ کاری پر

کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن، آثار لے کر مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھو حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔
حصہ اول میں کرتے، دوپٹے، رومال، قمیص، جہیز، شلوار وغیرہ کے ۲۰ نمونے۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی
شلوار، قمیص، جہیز وغیرہ ۴۰ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز پوش، رومال، چادر کے کوٹے وغیرہ کے ۲۰ نمونے۔ حصہ چہارم
۱۵ نمونے۔ حصہ پنجم میں کردشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ درک لینے کا کام۔
اس کے علاوہ موتیوں اور لکڑی کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو لو اس نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی جو میرے خیال میں
تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی کسی سہلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا قیمت فی جلد تین روپے۔ ملا دھڑلہ

لے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

”غول بیابانی“

از جناب سید محمد نورخانی - اے -

تقریباً ۲۵ سال کے بعد ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھا یا اور جب ہم سرد علی کے دارالطالعہ میں آکر بیٹھ گئے تو اس نے مجھے اپنے پاس بلانے کی وجہ بتائی:-

”مجھے ایک ایسے تجربہ میں آپ کی امداد کی ضرورت ہو جو اگر کامیاب ہو گیا تو ہم فطرت کے ایک ایسے بول ناگ راڈ کو کوئل کر سکیں گے جو ہر سال سینکڑوں نہیں ہزاروں انسانی جانوں کے اتلاف کا باعث ہوتا ہے۔ فیصل اس کے کہ میں اس تجربہ کے متعلق کچھ بتاؤں آپ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ یہ تجربہ بے حد خطرناک ہے۔ آپ کو سائنس سے دل چسپی ہے۔ اس لیے آپ کو معلوم ہی ہوگا کہ ادا م کیوری نے ساہ سال کی داغ سوزی اور تجربات کے بعد یہ بات ثابت کر دی ہے کہ لکٹس کی استعمال شدہ نلکیوں میں سلیم پائی جاتی ہے۔

”مجھے یقین ہے کہ انھیں یہ بھی معلوم ہوگا کہ ریفرے اور رختہ خوردے کی میانی تحلیل کے ذریعہ ادا م کیوری کے اس انکشاف کو صحیح ثابت کرنے کی انتہائی کوشش کی لیکن ہوس وہ کامیاب نہ ہو سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تم بہ سن کر خوش ہو گے کہ میں نے انتہائی نازک طریقے سے متعال کر کے کامیابی حاصل کر لی ہے اور ادا م کیوری کے انکشاف کو ثابت کیے کے شک و شبہ کی گنجائش ہی نہیں چھوڑی۔“

موجودہ صدی کے سب سے زیادہ حیرت انگیز انکشاف کی تصدیق سن کر میں اس قدر حیرت زدہ ہوا کہ اپنی حیرت کو چھپا نہ سکا ڈاکٹر سرد علی نے مسکراتے ہوئے کہا کہ وہ میرے اس جذبہ کی قدر کرتا ہے۔

”اب میں چاہتا ہوں کہ اپنے مجوزہ تجربہ کے بنیادی اصول بیان کر دوں۔ درموجودہ کے سائنس دانوں نے جو حیرت خیز باتیں معلوم کی ہیں ان کی پوری کیفیت خود واقفیت حاصل کرنے کے بعد تم یہ محسوس کر کے بے حد حیران ہو گے کہ تاریخ اپنے آپ ڈھرا رہی ہے۔ صدیوں کے بعد ہمیں فطرت کے وہ گہرے راز معلوم ہو گئے ہیں جو دنیا کے دورِ اول کے لوگوں کو معلوم تھے۔ ایک وقت بھی تھا کہ ہر کتابوں میں ایسی باتوں کا ذکر پڑھ کر ہنسنا کرتے تھے۔ لیکن اب سائنس کی ترقی نے ہمسکون پر ایمان لانے پر مجبور کر دیا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ زمانہ قدیم کے

مذمت مدید و عصہ بعید کے بعد اور وہ بھی غیر متوقع طور پر ڈاکٹر سرد علی کا خط پاکر میرا حیرت زدہ ہونا فطری بات تھی۔ ہم دونوں ”ہم علمہ“ ہی نہیں، ہم جماعت بھی تھے۔ پہلے تو وہ مجھ سے دو جماعت کے تھے۔ لیکن دسویں جماعت میں اس نے دو سال تک میرا انتظار کیا! آخر ہم دونوں نے ایک ہی سائنس اور ایک ہی ڈویژن میں دسویں کا امتحان پاس کیا۔ اس کے بعد ہم دونوں کالج میں داخل ہو گئے۔ لیکن چند ماہ بعد ہی سرد علی محکمہ سائنس میں ملازمت کی غرض سے ٹریننگ حاصل کرنے کے لیے راولپنڈی چلا گیا مگر قدرت کو چنگلات کی نوکری کرنی منظور نہ تھی۔ کچھ ایسے حالات پیدا ہوئے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی غرض سے انٹرمیڈیٹ چلا گیا اور آکس فورڈ سے سائنس میں ڈاکٹری کا امتحان پاس کر کے وہ وطن واپس آیا۔ انجینئریں قیام کے دوران میں نہیں معلوم اس میں کیا انقلاب آگیا تھا کہ اس نے گوشہ نشینی اختیار کر لی۔ لوگوں کی زبانیں مٹا تھا۔ لندن میں اسے ایک لڑکی سے بڑی محبت ہو گئی تھی لیکن اس کی مجبور بنے بے وفائی کی۔ وہ ایک امریکن سرمایہ دار کے ساتھ بھاگ گئی۔ اس سے سرد کا دل ٹوٹ گیا۔ اور اس نے دنیا والوں سے قطع تعلق کر لیا۔ باپ نے کافی جائیداد چھوڑی تھی۔ اس کی آمدنی پر گوشہ نشینی میں اپنی زندگی کے دن پورے کر رہا تھا۔ البتہ کبھی کبھی بعض رسائل میں اس کے طبیبی مضامین شائع ہوتے تھے۔ جارج برنارڈشا کی طرح اس کی تحسین دنیا بھی جاری دنیا سے الگ تھی، وہ اپنے معاصرین کی رائے کی تردید کرنا اپنا فرض سمجھے ہوئے تھا، اس وجہ سے اس کے مضامین محبت و ملامت کا دروازہ کھول دیتے تھے۔

میں نے ڈاکٹر سے ملنے کا فیصلہ کیا اور وقت مقررہ پر اس کے پاس پہنچ گیا۔ اس دن وہ دہلی سے چھو میل دور آگرہ کی جانب دریائے جہنا کے کنارے ایک تاریخی حویلی میں ٹھہرا ہوا تھا۔ یہ صحیح ہے کہ انقلاب زمانہ کے بد رحم ہاتھ نے اس حویلی کو بھی اپنا شکار بنایا تھا۔ اس کا ایک حصہ منہدم ہو چکا تھا۔ لیکن بقیہ عمارت اچھی حالت میں تھی۔ مگر ان کی دیواروں اور چیمبروں پر نقش و نگار بھی موجود تھے۔ ڈاکٹر سرد علی اب بھی طالب علمی کے زمانے کی طرح سنجیدہ اور کم سخن تھا۔ آج ہم دونوں نے

میڈیکل کالج سے ایک نوجوان قیدی بے حد حیرت خیز طریقہ پر لاپتہ ہو گیا تھا۔

”لاپتہ نہیں ہوا تھا بلکہ اس پر بجلی گری تھی“ میں نے قطع کلام کر کے کہا۔

”آپ کچھ کہتے ہیں۔ اخباروں کا بیان ہی تھا۔ اور حکومت یو۔ پی نے بھی اپنے اعلان میں یہی کہا تھا۔ وہ اس دن طوفان باد و باران کے وقت محن میں سے گزر رہا تھا جس وقت بجلی کوڑکی اور اس پر گری وہ اس وقت ایک درجن ڈاکٹروں اور نرسوں کے سامنے تھا۔ لیکن آج تک اس کی لاشیں دستیاب نہیں ہوئی ہے۔“

”اب کیا ہم یہ فرض کر لینے میں حق بجانب نہ ہوں گے کہ کمپیوٹر میں ری ایکشن کا جو ہول ہے اس کو الٹ دینے سے ہم اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ دنیا اور فضائی جہاز مقررگی تھی تو بالکل غلط ہیں۔ پس اس بات کو ہم اپنے تجربہ کے ذریعہ ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ پروفیسر پرکاش ابیری یہ بات گروہ میں باندھ لیجیے کہ ہماری دنیا میں ایک ایسی ہولناک چیز بھی موجود ہے جسے ”غول بیابانی“ کہا جاتا ہے۔ لیکن اس کا ہماری دنیا کا کم از کم اس کی موجودہ حدود کوئی تعلق نہیں۔ اس ہولناک چیز نے ابتدائے آفریش سے اس وقت تک کروڑوں جانیں تلف کی ہیں۔ ہم علوم و روایات یا اللہ والے انسانوں کا ذکر نہیں کرنے۔ لیکن ہمارے سائنس دانوں اور حکماء کو اس ”غول بیابانی“ کے متعلق کچھ معلوم نہیں ہے۔ لیکن آپ یہ سن کر حیرت زدہ رہ جائیں گے کہ میں نے دس سال کی محنت اور دماغ سوزی کے بعد اس ”غول بیابانی“ کو گرفتار کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔“

ڈاکٹر سرد علی نصف رات تک اپنے تجربہ کی تفصیلات بیان کرتے رہے۔ اس کے بعد اپنی موٹر کار میں سوار ہو کر میں اپنے گھر واپس آیا۔ دوپالی چائے پی کر لیٹ گیا اور بہت دیر تک ان ہی باتوں پر دماغ سوزی کرتا رہا۔ ہم نے طے کر لیا تھا کہ دو دن کے بعد تجربہ شروع کر دیں گے۔

ڈاکٹر سرد علی کا محل (جو پورٹری) حویلی کی دوسری منزل پر ایک بہت بڑے کمرے میں تھا۔ اس کا ایک حصہ ماڈو کی شکل بننے والے دیوار قامت آلات سے گھرا ہوا تھا۔ ان کا اور کچھ حصہ جن میں برقی رد و موجود تھی چھت تک پہنچتا تھا۔ ایک بہت بڑی سوئیچ بورڈ پر کئی میٹر لگے ہوئے تھے۔ ایک کونے میں ایک بڑی

لوگوں نے فطرت کے یہ راز صرف منطق کی مدد سے تسلیم کر لیے تھے اور ہمیں سالہا سال کے تجربات اور دماغ سوزی کے بعد معلوم ہوئے ہیں۔

سنا امر کی ترکیب کے متعلق تجربات نے حکما و یونان کے اس قول کی تصدیق کر دی تھی کہ ”ماڈو کی شکل میں اختلاف اور حیرت خیز اختلاف ہو لیکن ان کی اصلیت ایک ہی ہے۔ برقی مقناطیسی لہروں کا مطالعہ کرتے کرتے ہم نے وہ راز معلوم کر لیا جو حکما و یونان سے بھی ایک ہزار برس پہلے افسانہ میں کو معلوم تھا جیسا کہ اٹن کی پرستش کے مہربوں سے واضح ہے۔ (مصری علم الاصلہ ۱۳۹۰ء قبل مسیح ابن ہرولپ چارم والی مصر نے اہل مصر کو سورج دیوتا کی پرستش کرنے پر مجبور کیا تھا۔ اور اس کی ان ہی کوششوں کی وجہ سے اسے ”کا فر بادشاہ“ کہا جاتا ہے) غالباً اس کے زمانے سے پہلے بھی بعض حکما و حکماء کو وہ راز معلوم تھا جو آج ہمیں ریڈیو کی لہروں اور ان کے عناصر کے مطالعہ سے معلوم ہوئے ہیں۔ ماڈو اور وقت ایک اور صرف ایک ہی چیز کی دو مختلف صورتیں ہیں۔ اگرچہ ہمیں معلوم ہے کہ ہمارے کرۂ ارض کی طرح اور بہت سی دنیاں بھی آباد ہیں، لیکن پھر بھی ہمارا دائرہ عمل اپنی دنیا ہی پر محدود ہے۔ جسم انسانی کی ساخت کچھ ایسے عناصر سے ہوئی ہے کہ انھوں نے ہمیں قیدی بنا دیا ہے۔ تاہم ابتدائے آفریش سے اس وقت تک ہر ملک اور ہر زمانے میں لوگوں کو اس بات کا علم رہا ہے کہ ہماری دنیا سے قطعاً علیحدہ دنیا کے لوگوں نے حیرت انگیز اور ہولناک طریقے پر ہمارے کاموں میں دخل دیا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض واقعات اس جسم کے ہول جن کے مطالعہ سے ہم اس بات پر ایمان لے آئیں کہ ہماری دنیا کے کسی ملک میں یا کسی زمانہ میں ایسے انسان موجود ہوں جنہیں معلوم ہو کہ غیر دنیا کے لوگ کن اصولوں کے تحت ہمارے کاموں میں دخل دیتے ہیں۔ لیکن دور موجودہ کے سائنس دانوں کو یہ راز معلوم نہیں اور نہ انھوں نے ابھی اس طرف توجہ کی ہے۔

”تم نے حذر نہ سنا ہو گا کہ رابست جو دھپور میں ایک پیر صاحب کی دو جوان اور خوبصورت لڑکیاں اس حیرت انگیز طریقہ پر اور بالکل ناگہان غائب ہو گئی تھیں کہ ان کی لاشیں بھی دست یاب نہ ہو سکیں۔ معلوم نہیں آسمان ان کو کھا گیا یا زمین نکل گئی۔ گزشتہ جنگ عظیم کے دوران میں پانچ سو سپاہی اس حیرت انگیز طریقہ سے غائب ہو گئے کہ گویا کبھی پیدا ہی نہیں ہوئے تھے۔ ممکن ہے ہمیں یا دہو کہ چند سال ہوئے کھنڈ

ہوئے نگی۔ پہلے مدھم، پھر روشنی تیز ہو گئی، یہاں تک کہ بنفشی رنگ کی شعاعیں آنکھوں کو چند میلے نکلیں۔ اس کے چند منٹ بعد ناگہان روشنی گل ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ ہی کمرے میں انتہائی حیرت خیز رنگ کی روشنی ٹپٹائی ہوئی نظر آنے لگی۔ یہ روشنی کمرہ کی چیزوں سے نکلتی اور ان کی سطح پر چکر کھاتی دکھائی دیتی تھی۔

”اس روشنی کے اثر سے ہر چیز ناجاتی دکھائی دیتی ہے“ ڈاکٹر سردر علی نے کہا۔

یہ روشنی بھی جلد ہی غائب ہو گئی۔ کیوں کہ برقی رو کی تہاڑ نے آواز شدہ قوت کو چکر کھاتے ہوئے پیش کیا۔ ٹیوب ابھی تک تاریک تھی۔

”اس وقت برقی رو اپنی انتہائی تہاڑ پر ہے“ ٹیلی میں سے آواز آئی۔

ڈاکٹر سردر علی کا خرگوش ان کی نشست گاہ کو دوڑانے میں سے کودا اور محل کے فرش پر پیٹ کے بل ریگئے لگا۔

اب ہم اپنی پناہ گاہ میں بلا خوف و خطر چھوڑ سکتے ہیں اس وقت شعاعوں کی تہاڑ اسی قدر ہے جتنی کہ لیکن کی کوہک شعاعوں کی ہوتی ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ وہ حیات انسانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتیں۔ لیکن مادہ کے حدود خارجہ سے ان کا نزدیک تعلق معلوم ہوتا ہے۔“ ڈاکٹر سردر علی نے کہا۔

جب ہم بڑی ٹیوب کے نزدیک آئے تو ہم نے دیکھا کہ اس کے وسط میں ایک چھوٹا سیلہ موجود ہے۔ جیسے کا رنگ بالکل سیاہ تھا۔ اس میں جگہ جگہ قطعی نہ تھی۔ چون کہ اس ٹیوب کے نیچے ایٹمر نہ تھا داتیر کو الگ کر دیا گیا تھا، اس لیے روشنی وہاں سے نہ گزر سکتی تھی۔ ہمارے دیکھتے دیکھتے سیلے کی یہ فنیست اس قدر بڑھ گئی کہ اس نے ٹیوب کے نیچے ساری جگہ گھیر لی۔

”یہ کیا چیز ہے؟“ میں نے حیرت سے دریافت کیا۔

”یہ وہی چیز ہے جسے ہم ”خول بیابانی“ کہتے ہیں۔ یہ ہماری دنیا میں سوراخ ہے۔ آئیے اب ہم پھر اپنی اپنی پناہ گاہوں میں چلے جائیں تاکہ میں برقی رو بند کر دوں۔“ ڈاکٹر سردر علی نے کہا۔

ٹیوب ابھی تک تاریک تھی روشنی کی کوئی شعاع کمرے کی فضا میں نہ آسکتی تھی۔ جیسے کہ تاریک قلب سے جو شعاعیں نکل رہی تھیں وہ بھی فضا پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔ یہ فضا ایسی تھی کہ سائنس دان ہی اسے سمجھ سکتے ہیں۔ غالباً

میز پر چند ایسے آلات رکھے ہوئے تھے جن کا عمل معمولی آدمیوں کی سمجھ سے بالا نہ تھا۔ اور میں نے بھی پہلے کبھی اس قسم کے آلات نہ دیکھے تھے۔ ان میں ایک بہت بڑی ٹیوب تھی جس کا قطر ایک گز تھا۔ اس کی شکل ایکس رے کی ٹیوب سے ملتی جلتی تھی۔ اس پر اپنی تاروں کا جال کچھ اس طرح بچھایا گیا تھا کہ ایک عجیب بخرہ معلوم ہوتا تھا۔ میز کے قریب متعدد نشست گاہیں تھیں جن کی دیواریں اور چھتیں سیسے کی دفتی چادروں کی تھیں اور سیسے کی چادروں کی کے تین پردے بھی لٹک رہے تھے۔ اس کمرہ کے ایک اور گوشے میں خرگوشوں کا بچھرا تھا۔

جب میں انتہائی حیرت و استعجاب سے ڈاکٹر سردر علی کا منہ دیکھنے لگا تو انہوں نے کہا، ”یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ جب تک میں اجازت نہ دوں آپ کسی حالت میں بھی اپنی نشست گاہ سے باہر نہ آئیں۔ تجربہ کے دوران میں ایک ایسا مرحلہ بھی آئے گا کہ کروڑوں کی حدت ناقابل برداشت ہو گئی میں نے اس بڑی ٹیوب میں تمام طاقت محض اس لیے جمع کر دی ہے کہ اس طرح انتہائی شدید گرمی پیدا کی جاسکے گی اور اس کا دار غل شلت نا جگہ پر ہو گا۔ اب اگر گرمی اپنے آسمانی درجے تک پہنچ گئی تو مجھے یقین ہے کہ پھر اس درجہ حرارت میں کمی نہ ہو سکے گی۔ ہر نشست گاہ میں دو درہن اور با آواز بلند باتیں کر رہے والے ٹیلی فون منٹ کر دیا گیا ہے۔“

اب وہ خرگوشوں کے جال کی طرف گیا۔ اس کے ہاتھ میں دو ڈکڑے اس قسم کے تھے جن میں مرغیاں یا بلیں بند کی جاتی ہیں یعنی وہ ایک قسم کی میوں کی جالی تھی اس نے ہر ڈکڑے میں ایک خرگوش بند کیا اور ایک ڈکڑا مجھے دے دیا اور اس نشست گاہ کی طرف اشارہ کر کے جہاں مجھے پناہ لینے کے لیے کھڑا ہونا تھا وہ اپنی پناہ گاہ میں چلا گیا۔ مجھے توقع تھی کہ نشست گاہ تنگ و تاریک ہوگی، لیکن میرا یہ خیال غلط ثابت ہوا۔ ایک چھوٹے سے پردے پر کمرہ کی ہر چیز صاف اور جگہ دار موجود تھی۔ ایک کنٹرول ڈبل دچکر کے اوپر تاریکی میں راستہ دکھانے والی تیز روشنی تھی اور بلند آواز کے ساتھ باتیں کرنے والے ٹیلی فون میں سے ڈاکٹر سردر علی کی آواز سنائی دے رہی تھی۔

”نشست گاہوں میں ڈیٹیکٹ کنٹرول لگائیے گئے ہیں۔ عادت کی صورت میں کنٹرول ڈبل کو پورے سات مرتبہ چکر دینے سے برقی رو بند ہو جائے گی۔“ میرے دیکھتے دیکھتے بڑی ٹیوب آہستہ آہستہ روشنی

برقی رو کے اثر سے ہماری دنیا کی تین مربع فٹ مثلث نما عکس
ہو رہی تھی۔

صبح جو تجربہ ہم نے کیا تھا اس کی روداد شام کو قلمبند
کر لی۔ اندھرا ہونے سے پہلے ہم دونوں ٹھک کر چور ہو گئے
تھے اور غالباً ہم اپنے حیرت انگیز تجربات کے اثر سے کوئی اور کام
کرنے کے قابل نہ رہے تھے۔

اس رات بہت سخت طوفان، باد و باران نے اہل
شہر کو پریشان کیا اور مجھے بھی نیند نہ آ سکی۔ جب کبھی آنکھ لگ
جاتی تھی تو ڈرامے خوب نظر آتے تھے۔ جن میں غول بیابانی عجیب
و غریب شکلیں اختیار کر لیتا تھا اور میں خوف سے کانپنے لگتا۔
لیکن صبح کو جب طوفان باد و باران ختم ہو گیا اور موسم گرم کے سورج
کی تیز روشنی نے کمرہ منور کر دیا تو ایسے پریشان خیالات بھی عیاں
ہو گئے۔ میں نے کپڑے پہنے اور کھانا کھانے کے کمرہ میں جا کر
چار پیالی چائے اور چار ٹوس کھائے۔ میں اس وقت اس قدر
بے فکر نظر رہا تھا کہ گویا اس روز ہمیں کوئی کام کرنا ہی نہ تھا۔
ناشتہ کے بعد ہم دونوں دریائے جہنا کے کنارے بہت دور
تک سیر کرنے چلے گئے۔ اور کوئی دو گھنٹے کے بعد واپس آئے۔
ہم نے دیکھا کہ ہماری جہلی کے صدر دروازہ پر دیہاتوں کا جھوم
ہے۔ ایک طرف آگ بجھانے والے دو بچن کھڑے ہیں اور پتیل
کے خود اوڑھے فائر مین جھوم میں ادھر ادھر مہاک رہے ہیں۔ ہم
جلدی سے ادھر گئے۔ جھوم میں دو یا تین عورتیں بھی تھیں اور انھوں
نے ہی ہمارے سوال کا جواب دیا۔

”حضور! چوکیدار کا آٹھ سالہ بچہ کہتا ہے کہ کسی کو بھی
نہیں معلوم کہ وہ کہاں ہے۔ لیکن اس کی چھین برابر
سنائی دے رہی ہیں لوگوں کا خیال ہے کہ بچہ کھیلے کھیلے کسی
تہ خانے میں چلا گیا۔ جناب عالی یہ ایک تاریخی عمارت ہے اور
اس میں تہ خانے بھی ہیں۔ چوکیدار نے فلی فون کر کے آگ بجھانے
والوں کو بلایا ہے تاکہ وہ اپنی سیرٹیوں اور کسکوں سے بچہ کی
تلاش میں مدد دیں۔“

ڈاکٹر سردر علی نے اس اطلاع کو غیر معمولی دل چسپی کے
ساتھ سنا۔ ہم وہاں آدھ گھنٹے تک کھڑے رہے۔ اس اتنا میں
ہم نے متعدد دباؤ ہم جنوں کی آواز سنی۔ یہ آواز بہت فاصلہ
سے آئی ہوئی معلوم ہوتی تھی لیکن ہر کسی بند کمرے سے آ رہی ہو
عاصرین بچہ کی گمشدگی پر اظہار ہمدردی کر رہے تھے۔ راجو بیج کی دزد
نزدیک سے اور بالکل صاف سنائی دی۔ اس کے بعد چچن

کی آواز پہلے سے بھی زیادہ صاف سنائی دینے لگی۔ ایک لمحہ کے
لیے ہم نے محسوس کیا کہ چچن والا ہمارے پاس ہی کھڑا ہو اس
کے چند منٹ کے بعد چچن کی آواز رفتہ رفتہ فاصلہ سے آئے لگی۔ یہاں
تک کہ سنائی دینی بند ہو گئی۔

آدھ گھنٹے کی بے کار محنت کے بعد آگ بجھانے والے
واپس چلے گئے۔ گرم شدہ بچے کا سراغ تک نہ ملا۔ ایک فائر مین
نے کہا۔ یہ شوگم شدہ بچے نہیں کیا تھا۔ یقیناً یہ آواز
کسی اور جگہ سے آئی ہوگی۔

رفتہ رفتہ جھوم منتشر ہو گیا۔ لوگ اظہار حیرت کرنے
ہوئے اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ میں اور ڈاکٹر سردر علی جب تک
آخر میں وہاں سے روانہ ہوئے اور سیدھے اپنے محل میں آئے۔
وہاں ہر چیز اسی حالت میں موجود تھی جس حالت میں ہم نے کل
بھٹوٹا تھا۔ البتہ بلبلہ یا غولی بیابانی ”غائب تھا۔
ہم دونوں کوئی پندرہ منٹ تک بے حس و حرکت، پتھروں کے
مجموں کی طرح کھڑے، ایک دوسرے کو گھورنے رہے۔ میں نے
محسوس کیا کہ ڈاکٹر سردر علی سے کوئی بات دریافت کرے گی
ضرورت ہی نہیں۔ یہ تو ہم سمجھ ہی چکے تھے کہ ان واقعات کا ایک
دوسرے سے کیا تعلق ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہم نے محسوس کیا
کہ ان خوف ناک واقعات کی توضیح خواہ کچھ ہی ہو لیکن ہمیں اپنے
تجربہ کی طرف فوراً توجہ کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر سردر علی ان واقعات
سے بہت زیادہ متاثر معلوم ہوتے تھے۔ وہ متفکر اور مضطرب
نظر آتے تھے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ان کا دماغ میرے دماغ
کے مقابلے میں بہت تیزی اور صفائی سے مصروف عمل تھا۔
ناگہاں انھوں نے مجھے مخاطب کیا اور ایک ایسی آواز میں کہ
میں نے اس سے پہلے کبھی نہ سنی تھی۔

”پروفیسر پرکاش! میں نے اس وقت تک تمہیں اس
راز سے آگاہ نہیں کیا کہ میری محسوس کہ کس طرح غائب ہوئی۔
تجہ تو یہ ہے کہ میں نے آج تک کسی کو بھی اپنا ہمارا نہیں بنایا جو
اور اس وقت بھی میں یہ داستان جذبات سے مغلوب ہو کر
نہیں بلکہ محض سائنسی فکر مقصد کی تکمیل کے لیے بیان کرنا
چاہتا ہوں۔ سننے اور غور سے سننے کہ وہ بے دغا اور دغا باز مرگز
نہ تھی۔ لوگوں سے جو باتیں آپ نے اس کے متعلق سنی ہوں گی
وہ بالکل غلط اور محض قیاس آرائیاں ہیں حقیقت یہ ہے کہ ایک
دن دو پتھر وہاں اس کے گھر کے سامنے سڑاک پر سے گزر رہا تھا
کہ وہاں اس کی شکل نظر آئی۔ اس وقت وہ مجھ سے ایک

کی غرض سے وہاں کھڑا کر دیا تھا، ہضم کر گیا۔ ہم یہ دیکھ کر اوردن زیادہ متعجب ہوئے کہ بلبلہ نے ایک جان دار چیز کو اپنے نظر نہ آنے والے جسم میں چھپا کر اپنی انتہائی تاریکی کو ترک کر دیا۔ آہستہ آہستہ اس کی ضخامت کم ہونے لگی۔ یہاں تک کہ وہ صرف سفید دھبہ رہ گیا۔ رڑ کی طرح سکون کیا۔ اس کے بعد وہ اس طرح چمکنے لگا کہ گویا اس کے اندر روشنی داخل ہو گئی تھی اس کے بعد محل کی ساکن نفسا میں ایک جانور کی چھین گونجنے لگیں لیکن بہت مدد نہیں۔

”اچھا اس منحوس چیز کے خیمہ میں جو کوئی پھنس جاتا ہے“ ڈاکٹر سردر علی کہتے کہتے ناگہاں خاموش ہو گئے۔ انتہائی خوف و ہراس سے وہ بید کی طرح کانپ رہے تھے۔ ان کی زبان نے حرکت کرنے سے انکار کر دیا۔ ہم بہت دیر تک خاموش کھڑے رہے۔ ہم نے سمجھ لیا تھا کہ کیوں بلبلہ آہستہ آہستہ چمکنے لگا تھا۔ ہم نے نہایت احتیاط کے ساتھ قید کرنے والی برقی لہری گزرتے سے انہیں آزاد کر دیا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اسے دوبارہ گرفتار کرنے کی غرض سے کافی تیز مقناطیسی قوت لے کر تیار ہو گئے۔ بلبلہ نے جو اس وقت ایک سفید دھبہ تھا رہا ہوتے ہی پھیلنا شروع کر دیا۔ ایک حیرت انگیز شکل اختیار کر لی اور ناقابل اعتما اور بے حد عجیب طریقہ سے وہ فضا میں تیرنے اور چکر کھانے لگا۔ اس کی زبان حرکت میں تھی دگو یا کسی سبب کی زبان حرکت میں تھی، جو چیزوں کو چھوتی اور پکڑتی تھی۔ ڈاکٹر سردر علی نے ریڈیوم کی ایک چھوٹی سی ٹیوب اٹھائی۔ اسے شیشے کی ایک ٹی کے ایک سرے پر باندھ دیا۔ اور اس کی مدد سے اس نے اس عجیب اور بغیر شکل و صورت کی چیز کو فرش پر دوڑایا۔ ایک مرتبہ اس نے چھڑی کو بلبلہ کے اندر داخل کر دیا جس کے اثر سے اس کی شکل تکینہ کی طرح ہو گئی اور اس نے چھڑی کو پکڑ لیا۔ ایک اور خرگوش اس کے نزدیک رکھا گیا۔ بلبلہ نے خرگوش کو اپنی طرف کھینچ لیا۔ صرف ایک مرتبہ کی کوشش سے خرگوش غائب ہو گیا۔ بلبلہ کے اندر سے دونوں خرگوشوں کی آوازیں سنائی دیتی تھیں۔ لیکن بلبلہ خود سکڑنے سکڑتے نظروں سے غائب ہو گیا۔ اسی وقت ہم اسے اس کے قید خانہ میں لے گئے اور برقی رد کے ساتھ باندھ دیا۔

میں نہیں کہہ سکتا کہ ان ٹھوس اور جان دار چیزوں کی اس حیرت خیز کم شدگی کا مطلب مجھ سے کس قدر زیادہ ڈاکٹر

گرنے کے فاصلے پر تھی۔ اور اپنے گھر کے صدر دروازہ سے باہر آ رہی تھی کہ اچانک وہ غائب ہو گئی۔ شاید زمین پھٹی اور وہ اس میں ساکنی۔ اور میری نظروں کے عین سامنے۔ میں اس جگہ آیا، جہاں وہ کھڑی تھی۔ وہاں نشان تک نہ تھا۔ سڑک کی سطح پختہ اور ٹھوس تھی۔ سڑک کے دونوں جانب کنکر سیٹ کی پٹریاں تھیں۔ میں نے اسے اپنی نگاہوں سے اوجھل نہیں ہونے دیا تھا۔ میں بے بس قدم رکھتا ہوا گھر میں گیا۔ بالائی منزل کے ایک کمرے کی کھڑکی میں سے اس کی اس نے اسے باہر آتے دیکھا تھا۔ درجہ میں سمجھتا کہ میرے دماغ میں غلط آگیا ہے۔ جب میں سڑک پر واپس آیا تو میں نے محسوس کیا کہ وہ مجھے بلارہی ہے۔ میں نے چاروں طرف نگاہ دوڑائی لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا۔ اس کے بعد جو واقعات رونما ہوئے ان کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ پردیس پر کاش! میں نے تمہیں اس لیے اس وقت سے آگاہ کر دیا ہے کہ اگر خدا خواستہ تھیں اس تجربہ کو تنہا جاری رکھنے پر مجبور ہونا پڑا تو تم اس انسان سے بہت کچھ فائدہ اٹھا سکو گے۔“

چند منٹ کی انتہائی جدوجہد کے بعد ڈاکٹر سردر علی نے اپنے ہوش و حواس درست کیے۔ پچھراٹھوں نے ٹیکنیکل باتیں کیں۔

”سب سے پہلے ہمیں اس کا انتظام کرنا ہے کہ اور بلبلہ غائب نہ ہونے پائے۔ ہمیں ایک اس قدر مضبوط پتھر بنانا چاہیے کہ جو اسے مقید رکھ سکے جسے یقین ہے کہ ہم قید خانہ کی صحت کو بدل کر اس مقصد میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔“

مجھے خوب یاد ہے کہ اس روز ہم نے اس قدر جوش اور انہماک سے کام کیا کہ میں آج تک یہ نہیں سمجھ سکا کہ ہم میں یہ جوش کہاں سے آگیا تھا۔ تجربہ کے دوران میں اس کے لازمی نتیجے کے طور پر ہم نے حیرت خیز زمین دیکھے۔ یہاں تک کہ وہ دنیا جہاں ہم آباد ہیں ہمارے ہوش و حواس سے بے تعلق ہو گئی۔ یہ عجبت تمام ہم نے تاروں کا ایک پتھر تیار کیا۔ اور جہاں تار ایک دوسرے سے گرہ کھاتے تھے، وہاں ان کو اوردن زیادہ مضبوط کر دیا۔ شیشے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے باندھ دیے اور اس طرح کہ ان پر ریڈیو کی لہریں اپنا اثر ڈال سکیں۔ پرانے پتھر کی جگہ اس نئے پتھر کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے ایک اور بلبلہ یا ”غول بیابانی“ پیدا کیا اور نہایت حیرت اور خوف کے ساتھ دیکھا کہ وہ ایک خرگوش کو جسے ہم سامس کی قربان گاہ پر پھینک چکا تھا

لگتے ہیں۔ فضا میں ایک ساتھ تیرنے اور غیر معین اور خطا کا طریقہ سے سفر کرنے میں اور کسی خاص کشتی انہیں ابھر اُدھر بھٹکانے پھرتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کو تلاش کرتے ہیں لیکن کسی تلاش کی وجہ سے نہیں بلکہ محض اتفاق سے مگر قوی طاقت کے زیر اثر۔

_____ بے انتہا اتفاقات کے نتیجہ کے طور پر _____ یہ ہماری دنیا کا ایک قطعاً ناقابل توجیہ قانون ہے۔ وہ ایک دوسرے کو ڈھونڈتے ہیں۔ پھر ایک ساتھ فضا میں تیرنے اور بھڑکھانے میں _____ مشر پر کاش الگ سے کہ یہ بات ضرور صاف ہوگئی ہو کہ غول بیابانی ہمارے بزرگوں کے قول کے مطابق کوئی شریہ جن نہیں بلکہ برقی قوت کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ ہے اور ممکن ہو کہ ہم آئندہ کبھی اس پر قابو پا سکیں۔

”میں نے برقی قوت کے اس انتشار کو الٹے کے لیے جو تجربے کیے وہ ناکام رہے اور اب میں سمجھ گیا ہوں کہ میری یہ کوشش کیوں ناکام رہی۔ لیکن میں ابھی اسے پوری طرح بیان نہیں کر سکتا ہوں۔ کیوں کہ ہماری داری زبان اردو کی توحیقت ہی کیلئے، اگر نری میں بھی اسے بیان کرنے کے لیے مناسب الفاظ موجود نہیں ہیں۔ نیز اختصار کے ساتھ عرض ہے کہ :-

”ہماری دنیا میں چند ایسی حرکتیں“ اور ان کے اثرات ہیں جن کا توازن قائم نہیں۔ وہ ایک خاص نتیجے کی طرف حرکت کر رہی ہیں اور کسی صورت سے بھی انہیں اپنی منزل مقصود کی طرف جانے سے روکا نہیں جاسکتا۔ ایک نامعلوم زمانہ اور ایک نامعلوم مقام سے ایک نامعلوم مقام تک کرہ ارض دوڑ رہا ہے جس کے لازمی نتیجے کے طور پر ساری دنیا میں ”قوت“ (انرجی) پھیل جاتی ہے۔ غیر مساوی قوت کے مرکز تحلیل ہو کر ایک ایسی مساوی اونزن قوت پیدا کر رہے ہیں جس کا مقابلہ دنیا کی کوئی طاقت نہ کر سکے گی۔ اس کا ایک ثبوت عناصر کے اجزاء کے ذریعے سے پیش کیا جاسکتا ہے۔ ان تمام کارکرزی نقطہ بوشیم اور رڈیم ہے۔ کون کون کہہ سکتا ہے کہ زمانہ ماضی میں یورینیم اور رڈیم کے اخذ کیا گئے۔ اور آئندہ کن عناصر میں جذب ہو جائیں گے۔ یہاں تک کہ دنیا ہی غائب ہو جائے گی۔

”یہ کوئی جدید انکشاف نہیں۔۔۔ ہم نے یہ باتیں معلوم کی ہیں جو ہمارے تیس رو معلوم کر چکے ہیں۔ ہماری بیخبرداشت دریافت جو دنیا کے لیے ایک بے کار اور بے فائدہ چیز ہے، یہ جو کہ دنیا میں حیرت انگیز انقلابات ہو رہے ہیں۔ دنیا کی عمر ختم ہو چکی ہو۔ مادہ کی شکل بہت جلد ہوا میں تبدیل ہونے والی ہے۔ آج بھی

مرد و رلی کی سمجھ میں آیا۔ مجھے تو صرف اس قدر معلوم ہے کہ شام کو اس کے چہرہ پر ابوسی کے آثار نمایاں تھے۔ ہم نے ہر ممکن طبعیاتی اور کیمیائی طریقہ سے اس ناقابل توجیہ ناکہ کو حل کرنے کی انتہائی جدوجہد کی۔ ہم ان جان دار چیزوں کو دیکھنا چاہتے تھے جو اس حیرت انگیز طریقہ اور اس قدر مکمل طور پر اس کے جسم میں جذب ہو گئی تھیں۔ بیلین سم کا میاب نہ ہو سکے۔ ہم نے ہر رنگ اور ہر قسم کی شعاعیں پھینکنے والے پردے استعمال کیے۔ شیشے کے ٹینوں و نیز باقوی ٹینوں کی مدد سے اس کا نوٹا مارنے کی کوشش کی۔ میں نے ان نقوہ بروں کو ڈوب کر کے تنہائی میں ان پر غور کیا۔ ڈاکٹر سرور علی نے میری اس خود غرضانہ حرکت پر کوئی اعتراض نہ کیا۔

میں اب یہ خصوص کرے بہت خوش ہوں کہ میں نے یہ خدمت اپنے ذمے لے لی تھی۔ کیوں کہ تیسرے دن دوسرے وقت ہماری توقعات سے بھی زیادہ ناکام ٹینوں میں سے ایک ایسی پلیٹ ملی جس پر تیز روشنی میں بے حد ہوناک نقوش نظر آئے۔ ناقابل شناخت حیرت خیز۔ ہر ہوناک طریقہ سے خراب شدہ شکلیں۔

لب جان اور دوسرے تڑپتی ہوئی جان دار چیزیں بلبلہ کی اندر زنی جگہ کو کھیرے ہوئے تھیں۔ میں نے اس پلیٹ کو دھو کر چھپا دیا اور بغیر کسی ارادہ یا نیال کے ڈاکٹر سرور علی سے اس کا ذکر نہ کیا۔ اس وقت میں نے محسوس کیا کہ اس تجربہ کا خاتمہ ایک ہی طریقہ سے ہو گا۔ جب ہم رات کو دیر تک بغیر کسی کامیابی کے کام کرتے رہے تو میں نے سمجھ لیا کہ ہماری دنیا میں جان داروں کی حیرت خیز گم شدگی صرف ایک طریقہ سے ہو سکتی ہے اور کسی حالت میں بھی رد کا نہیں جاسکتا۔ اور نہ گم شدہ جان داروں کو دوبارہ اس دنیا میں لایا جاسکتا ہے۔

ہم مسلسل تین دن تک کام کرتے رہے۔ چوتھے دن شام کو ہم نے تجربہ کو دوسرے دن پر منتوی کر دیا۔ ہماری آنکھوں میں ٹھکن کے باعث جلن تھی۔ میں چار کی ایک درجن پیادیاں اپنے پیٹ میں انڈیل چکا تھا۔ ڈاکٹر سرور علی باتیں کرنا نہیں چاہتے تھے۔ لیکن میرے اصرار پر انہوں نے ٹھکی ہوئی آواز اور ایسا نہ بوجہ میں کہا،

”میں نے سا با سال کی دماغ سوزی بھنت شادت اور تجربات کے بعد غول بیابانی“ پیدا کر کے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔ چند مخصوص حالات میں فطرت بھی انہیں پیدا کر دیتی ہے۔ جی کی مدد اور نیز میری تیوب کی مدد سے نامعلوم دنیا کے بلبلے پیدا کیے جاسکتے ہیں جو وجود میں آتے ہی اپنے ہم جنسوں کو تلاش کرنے

منک روشن تھے اور اپنا کام کر رہے تھے۔ غائب تھا کہ ایک لمحہ کے لیے برقی رو اپنی پوری قوت سے استعمال کی گئی ہے جس نے محل اور دوسرے کمروں کو قفل کر دیا۔ اور کسی نہ کسی طرح اپنے گھر آیا۔ خوف و دبشت کے اثر سے میں ایک سہفتہ تک بخار میں مبتلا رہا۔ میں ناقابل بیان ہونک نظاروں کا شکار تھا جو لوگ میری تہارداری کر رہے تھے ان کا خیال تھا کہ میرا دماغ خراب ہو گیا ہے۔

جب میں تن درست ہوا تو ڈاکٹر سردر علی کے مکان پر گیا اور سرسیرج کے تمام آلات توڑ ڈالے۔ مجھے یقین ہے کہ انھوں نے غائب ہونے سے پہلے ہی تمام تحریریں جلا دی تھیں کیوں کہ ان کے کمر میں ایک بھی موجود نہ تھی۔ میں نے وہاں سے واپس آنے وقت چونکی دار سے کہا کہ ڈاکٹر سردر علی کسی ضروری کام سے مبعی پلے گئے ہیں اور معلوم نہیں کب واپس آئیں لہذا یہی بہتر ہے کہ سامان اٹھا کر چوبلی دوبارہ کرایہ پر دے دیں۔

میں وہاں سے قلمی اور تازہ ہوا میں آیا لیکن اب مجھے معلوم ہے کہ درختوں کے نیچے ہوا کے چلنے کی جواہر سازئی دیتی ہے وہ ہمیشہ ہوا سے پیدا نہیں ہوتی ہے۔

ہمدرد صحت کے پرانے فائل

”ہمدرد صحت“ کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرانے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی جہالت سے رکھتے ہیں اور کسی مشروط پر واپس نہیں کرتے۔ تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اہل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں

ناظم ہمدرد صحت

ہمدرد ڈاک خانہ، دہلی

وہ چیزیں جو پہلے سخت اور ٹھوس تھیں گیس بن کر فضا میں اڑ رہی ہیں ہماری دنیا سے ایک نامعلوم دنیا کی طرف جا رہی ہیں اور ان کی اس پرواز کو کبھی صفر بھی روکا نہیں جاسکتا ہے۔

”اب چون کہ ان انقلابات زمانہ کو روکنا ممکن ہی نہیں اس لیے اہل دنیا کو اس راز سے آگاہ کر کے انھیں خوف زدہ کرنا عقلمندی نہیں۔ میری نگاہوں میں وہ لوگ جو دنیا میں رہنے والے ہیں کو خوف زدہ کر دینے والی باتیں شائع کرتے رہتے ہیں اولاد آدم کو دشمن ہیں۔۔۔۔۔۔ علاوہ ان میں مجھے یقین ہے کہ دنیا ہماری معلومات کی قدر کرے گی۔ میری رائے میں تو میرے معاصرین ہماری معلومات کو ناقابل اعتماد ٹھہرائیں گے۔ اسی وجہ سے میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اس تحریر کے متعلق تمام تحریریں ضائع کر دوں گا۔ اور کل ہم دونوں ان آلات کو بھی توڑ ڈالیں گے۔ میں بہت خوش ہوں کہ تم نے ایک کامیاب پلیٹ کو ضائع کر دیا۔ پہلے ہی سے میرا خیال تھا کہ تم ایسا کرو گے۔ میں تمھارے اس نیک خیال کی قدر کرتا ہوں کہ تم نے ان ہولناک نقوش کے معائنہ سے بچانے کی کوشش کی۔ مگر تمھاری یہ کوشش بے کار تھی۔ کیوں کہ مجھے گزشتہ کئی سال سے ان عجیب اور ہونک چیزوں کے وجود کا علم ہے۔ میں نے اپنا قیمتی وقت ان کی تلاش میں ضائع کیا اور ان کو گرفتار کر کے ان کی نگرانی کی۔۔۔۔۔۔ میں نے بار بار ان کو دیکھا ہے۔۔۔۔۔۔ میں انتہائی خوف سے نیم مردہ ہو چکا ہوں۔“

”خدا کے لیے آئیے ہم ان خوفناک آلات سے دور چلے جائیں۔ ہم بہت تھک گئے ہیں اس لیے آرام کرنا لازم ہو آپ اس کمرہ میں جا کر آرام کریں اور میں لائبریری میں جا کر سو جاؤں گا۔“

وہ رات ایک لمحہ واحد کی طرح گزر گئی میں اس قدر تھکا ہوا تھا کہ لیٹتے ہی عالم خواب میں پہنچ گیا اور اس قدر گہری نیند سو یا کہ گویا مردوں سے شرط باندھ کر سو با تھا اور صبح کو جب آنکھ کھلی تو دن کا فانی چرچہ چکا تھا۔ میں فوراً بچے پاؤں لائبریری میں دیکھنے گیا۔

کہ ڈاکٹر سردر علی بھی اٹھ بیٹھے ہیں یا نہیں لیکن کمرہ خالی، بلیک بستر بھی نہ تھا۔ میں نے سوچا کہ وہ صبح سویرے ہی محل میں چلے گئے ہیں اور یقیناً انھوں نے ایسا ہی کیا تھا۔ کیونکہ جیسے ہی کہ میں لائبریری کے دروازہ کے سامنے سے جانے لگا تو میں نے سنا،

”پیارے دوست۔۔۔۔۔۔ میں جا رہا ہوں۔۔۔۔۔۔“

مجھے بھونمت۔۔۔۔۔۔

میں بھاگا ہوا محل میں گیا۔ کمرہ خالی تھا لیکن کمیائی

معلومات

سرطان کا "جوہری" (رادیئمک) علاج

جاپان کے شہر میروشیما اور ناگاسکی میں جوہری (اٹمی) بموں نے اپنی بے انتہا طاقت آفرینی و تباہ کاری کے علاوہ باقی ماندہ کی صحت کو جس طرح برباد کیا ہے اس کا تذکرہ ہم "بہرِ صحت" کی ایک پچھلی اشاعت میں کر چکے ہیں۔ مگر جدید سائنس کو کارنامے یہ ہیں کہ اسی جوہری طاقت سے اکثر مفید اور تعمیراتی کاموں میں مدد لینے کی توقع ظاہر کی جا رہی ہے۔ چنانچہ اب اہلِ ادرس سائنس دانوں نے یہ کوشش شروع کی ہے کہ جوہری انرجی کے متعلق نئی دریافتوں کو مرض سرطان کے علاج میں کس طرح استعمال کیا جائے۔

اس سلسلہ میں پانچ برطانی داروں نے مذکورہ بالا مسئلہ پر تحقیقات جاری کرنے کے لیے ایک مشترک "ریسرچ کونسل" قائم کی ہے تاکہ اس خاص مقصد کے لیے مجتمع کوششوں سے کام لیا جائے۔ ان کے نام یہ ہیں:-

۱، میڈیکل ریسرچ کونسل۔

۲، رائل سوسائٹی۔

۳، مسٹری آف ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ آف سائنٹی فک

ریسرچ۔

۴، رڈیم کونسل۔

۵، انجری کلچرل ریسرچ کونسل۔

یہ تجربات شروع کر دیے گئے ہیں کہ ریڈیائی علاج کو متعلق نئی دریافتوں اور سرطان کے علاج میں "جوہری" معلومات کو یکجا کر کے کس طرح کام میں لایا جائے، کہا جاتا ہے کہ ان ماہرین سائنس نے کسی حد تک کامیابی بھی حاصل کر لی ہے، مگر وہ اس وقت تفصیلات کو شائع کرنا نہیں چاہتے جب تک کہ کوئی قطعی کامیاب حربہ ان کے ہاتھ نہ آجائے۔

لیکن دوسرے سرطان کے علاج میں ایک دوسرا اور نیا قدم بڑھایا ہے۔ "مچینکوف انٹی ٹیوٹ" کے پروفیسر نینا کلیووا اور ان کے چند سائنس دان سمجھتے ہیں کہ "سودیتھ" اکائی آف میڈیکل سائنس کے مرکزی ادارے کو یہ اطلاق دی ہے کہ انھوں نے بیٹریائی (جراثیمی) اصل رکھنے والا ایک ایسا مادہ تیار کیا ہے جو سرطان کی رسولیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اس نوبیاد مادہ سے ۹۵ ویں صدی ایسے جوہروں کو جن میں سرطان کی رسولی یا لحمی درم پیدا ہو چکا تھا بالکل اچھا کر دیا گیا ہے اور انسانوں کو بھی مرض سرطان میں فائدہ پہنچایا گیا۔ اگرچہ اس دریافت کے متعلق کوئی دعویٰ کرنا قبل از وقت ہے۔ مگر ان سائنس دانوں نے اپنے تجربات کے نتائج کو "امید افزا" کہا ہے۔

دق وصل کا نیا علاج

سوڈن کے ایک مشہور سائنس دان پروفیسر مینس ڈیوڈس نے اپنی بعض تحقیقات کے بعد یہ امید ظاہر کی ہے کہ وہ اس دنیا میں پہلے آدمی ہوں گے جو مرض دق کا شرطیہ علاج پیش کر سکیں گے۔ پروفیسر مینس دق کا دعویٰ ہے کہ انھوں نے ایک ایسا مادہ دریافت کیا ہے جو دق و دسلوں کو چھوڑنے کے علاج میں کامیاب ہو جائے۔ ابھی ان کے تجربات کا سلسلہ جاری ہے، اور اپنے پروگرام کے مطابق وہ سال آئندہ کی ابتدا میں انسانوں پر اپنی دوا کی جانچ شروع کر دیں گے۔ پروفیسر ڈیوڈ شہر اسٹاک ہام دار الحکومت سوڈن کے تمام ہسپتالوں کی مشترک "سنٹرل میکسٹریو جیکل لیبرٹری" کے افسر اعلیٰ ہیں۔ اس وقت ان کی عمر ۵۶ سال ہے، وہ وہی سال سے دق و دسل کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں ان کے رفقاء کے کار می، ڈیوڈ انٹی نیوٹ کے "ایوکیمسٹری" (جینیاتی) کے شعبہ کے پرنسپل، ایچ۔ تھیوڈ اور ایک نوجوان ڈاکٹر سون برگس مردم بھی ہیں۔

دوسری طرف آسٹریلیا کی نگاہ بعض ایسے تجربات پر لگی ہوئی ہے جو ولایات متحدہ امریکا میں ایک نوبیاد دوا کے متعلق جاری ہیں بیان کیا جاتا ہے کہ یہ دوا مرض دق وصل میں بہت مفید ثابت ہوگی۔ اس کی تیاری اور طریقہ استعمال کے متعلق چند پورٹریٹ امریکا کی فیڈرل گورنمنٹ (دفاقی حکومت) کے سامنے پیش کی جا چکی ہیں۔ مگر چون کہ ابھی تفصیلات صیفہ راز میں ہیں اس لیے کوئی آخری نتیجہ نہیں نکالا گیا ہے

سائنس لینے والا گلاس

انسانوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مستقبل قریب میں ایک ایسا کپڑا استعمال کیا جائے گا جو "سائنس لیتا رہے گا۔"

فی صدی -

- (۲) بنگال کے چنے دیکھائے ہوئے، ۳۰ فی صدی
(۳) بگین ۳۴ فی صدی -
(۴) بھیر کا گوشت ۲۶ فی صدی
(۵) ناریل کانیل ۲۱ فی صدی
(۶) کچا کیلا ۲۱ فی صدی - چنبلی کانیل ۴۳ فی صدی

فی صدی -

چوہوں کو یہ خدازوں زان آتی مقدار میں دی جاتی تھی جتنی کہ وہ خوب سپٹ بھر کر کھا سکیں۔ انڈین میڈیکل گزٹ لکھتا ہے کہ اس غذا کے باعث سب کے سب چوہے بہت کمزور ہو گئے، ان کا نشوونما رک گیا، ان کی عام صحت خراب ہو گئی۔ ان کے پچھلے پیرٹریس اور بدنما ہو گئے، ان کے جسم سے بال گرنے لگے، اور ان میں پھیپھڑے کی بیماریاں نمودار ہونے لگیں۔

اس کے بعد تجربات میں تبدیلی کی گئی اور بدل کے طور پر مختلف اقسام کی دوسری غذائیں دی جائے لگیں۔ چاول کے ساتھ ان غذاؤں کا اضافہ کر دیا گیا جن میں کیلیم اور دوسرے معدنی اجزاء اچھی مقدار میں ہوتے ہیں، مثلاً دودھ پھل اور سبزیتوں والی ترکاریاں وغیرہ۔ یہ تجربات مختلف صورتوں میں جاری رہے۔ دہلی میں بھی دودھ کی طرح کیلیم کی مقدار موجود ہوتی ہے۔ مگر دیکھا گیا کہ دہلی نے بھوک میں اضافہ کیا اور دودھ نے کیلیم ہم پہنچایا۔ اس کے بعد ان چوہوں کو املی، پیاز، دارچینی، لہسن وغیرہ کا افشردہ بھی دیا گیا۔ تجربات کے ایک دوسرے سلسلہ میں تو نے فی صدی چاول کے ساتھ دس فی صدی کمن، گھی، شارک لیور آئل یا نیانامی روغن بھی دیے گئے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نمودار نہیں ہوا بلکہ چوہوں کی حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ چونکہ یہ تجربات صرف ان لوگوں کو لیے جاری کیے گئے تھے جن کی بنیادی غذا چاول ہی ہے (مثلاً مدراس یا بنگال کے باشندے)، اس لیے چاول کے ساتھ ڈیل پیسے جاتے رہے، یہاں تک کہ مندرجہ ذیل "طعام نامہ" کا کیا ہوا۔ ایلے ہوئے چاول۔ ۵۰ فی صدی۔ بنگال کے چنے دیکھے ہوئے، ۱۰ فی صدی۔ رگلی ۲۰ فی صدی۔ گل اشرفی ۱۰ فی صدی ہرے چنے ۵ فی صدی۔ سبزیاں ۵ فی صدی۔

اس غذائی مرکب سے چوہوں کی حالت بہت بہتر ہو گئی اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ وہ غریب عوام امدان کے ساتھ جو

یہ کپڑا ایک نئی چیز سے تیار کیا جاتا ہے جو بہت ہی ہلکی ہے اور سردی اور پانی کو روکتی ہے، یعنی "کوئلڈ پروف" اور "واٹر پروف" ہے۔ اس کی مخصوص خوبی یہ ہے کہ جسم کا پسینہ تو اس لباس کے مسامات کے ذریعہ باہر نکل جائے گا مگر کوئی بیرونی رطوبت اندر داخل نہیں ہو سکے گی۔
"ادار دھوک" مکانات

انسانی اعصاب پر آوازوں اور شور و غل کا جو خراب اثر ہوتا ہے اس کو طبی حلقوں میں تسلیم کر لیا گیا ہے۔ اطباء کا خیال ہے کہ بعض اعصابی بیماریاں مخصوص طور پر مختلف قسم کی آوازوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے واٹ فوڈ کے برٹش گورنمنٹ بلڈنگ ریسرچ اسٹیشن کے ارکان کچھ دنوں سے یہ تحقیقات کر رہے تھے کہ اگر بیرونی آوازوں کو مکافوں میں داخل ہونے سے روک بھی دیا جائے تو اندرونی آوازوں کی ان لہروں سے کیوں کر نجات حاصل کی جاسکتی ہو جو ہر وقت مکافوں کے اندر گونجتی رہتی ہیں۔ اب اُنھوں نے اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی ہے اور ایسے چھوٹے چھوٹے مشین پرزے ایجاد کیے ہیں جن کو اگر مکان کے اندر جا بجا لگا دیا جائے تو وہ آوازوں کی لہروں کو جذب کرتے رہتے ہیں۔ مزید برآں فرش پر "شیشے کے اون" کی ایک تہہ دو درجوں یا چٹائیوں کے درمیان بچھا دی جاتی ہے، اس سے آواز کی لہریں اور بھی جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ لندن کے مکانات میں ان چیزوں کے کامیاب تجربے کر لیے گئے ہیں، یہاں تک اب دروازوں کے کھٹنے اور بند ہونے سے یا لوگوں کے چلنے پھرنے سے بھی کوئی آواز پیدا نہیں ہوتی، اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پانی کے تلے بھی "خاموش" ہو گئے ہیں۔ اب انگلستان کے نئے مکافوں کی تعمیر میں یہی طریقہ استعمال کیا جا رہا ہے۔
چاول کے متعلق غذائی تجربات

"دینسر کرکچین کالج" مدراس میں غریب عوام کے لیے چاول کی غذائی حیثیت کے متعلق جو تجربات کیے گئے ہیں، ان بعض جبروت انجمن حقیقتیں ظاہر ہو رہی ہیں۔ یہ تجربات کچھ دنوں سے چوہوں پر جاری تھے، اور ان کو بنیادی غذا کی حیثیت سے چاول کی کافی مقدار بعض دوسری چیزوں کے ساتھ مندرجہ ذیل تناسب سے دی جاتی تھیں۔

(۱) مشینوں سے صاف کیے ہوئے اور اچھی طرح اُبلے ہوئے اور پکائے ہوئے چاول۔ (دھات) ۸۹، ۸۶

بالکل سستی چیزیں کھانے پر مجبور ہیں، وہ اس طعام نامہ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مگر یہ بھی ظاہر ہے کہ پوری غذا میں چاول کی مقدار بحال فی صدی سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔
دانتوں کی بوسیدگی بتانے والا کیمرا۔

علاج دندان کی تیاج میں یہ پہلا موقع ہے کہ امریکا میں دانتوں کی بوسیدگی کی اندرونی حالتوں کا فوٹو گراف ایک مخصوص کیمبرے کے ذریعہ لیا گیا ہے۔ یہ کارنامہ ڈاکٹر ہیری فرسی اور ڈاکٹر جے ایم۔ سائڈز کا ہے، جو کیلی فورنیا یونیورسٹی کے تحقیقاتی شعبہ میں ماہرین کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ انہوں نے پہلے دانتوں کی اوپری جلا دار تہ دینٹا دندان کو رکیلیس مہینہ کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کیا جس سے دانتوں کی اندرونی حالت درست ساخت دکھائی دینے لگی۔ اس کے بعد یہ معلوم ہوا کہ خراب دانتوں کی سطح پر بیکٹیریا یعنی جراثیم کی ایک فلم یعنی جملی سی بن جاتی ہے۔ اس کے بعد دوسرے جراثیم بھی پہنچنے لگتے ہیں جو دانتوں کے ڈھانچے کو نرم اور بوسیدہ کر دیتے ہیں اور پھر سڑے ہوئے سیال آوتے اندر پھیلنے لگتے ہیں یہاں تک کہ اس سیال میں دانت کے ٹھوس اجزاء چھوٹنے چھوٹنے جزیروں کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

مقبولیت و سہولت عزیز کی کاواز۔

وہ کون سی چیز ہے جو انسان کو مقبول و نامقبول یا کامیاب و ناکامیاب بناتی ہے؟ اس کا جواب میچ گیٹ بونی درشی کے ڈاکٹر، ڈاکٹر کوٹھر پرڈرمن نے امریکن کالجوں کے اخبار ہزار طبیبانہ تجزیہ کرنے کے بعد دیا ہے۔ ڈاکٹر کوٹھر فرماتے ہیں کہ ہر دل عزیز آدمی میں مندرجہ ذیل اوصاف ہوتے ہیں (۱) وہ انرجی اور طاقت کا رکھنے والا ہے معمول ہوتا ہے اور انہی قابلیتوں کے باعث وہ مواقع کو اپنی گرفت میں سے لیتا ہے۔

(۲) جو چیزیں اس کو آگے بڑھانے والی ہوتی ہیں خواہ وہ چھوٹی ہوں یا بڑی ہوں، ان پر وہ اپنی تمام تر جہات اور سرگرمیوں کو مرکوز کر دیتا ہے۔

(۳) وہ اپنے گرد و پیش کے لوگوں سے پوری وابستہ رکھتا ہے۔

(۴) جن لوگوں سے اس کو واسطہ پڑتا ہے ان کی ترست اور کفر دہی کو وہ معلوم کر لیتا ہے۔

(۵) خود کو پسندیدہ و ہر دل عزیز بنانے کے لیے

وہ ایک خاص انداز کو دار اختیار کرتا ہے۔

گلے کے معدے میں جیاتینوں کی نیکیزی
آپ کو اس تازہ ترین دریافت کی خبر سے تعجب ہو گا کہ گلے کا معدہ ایک جیاتین ساز کا رخانہ ہے جو صرف گلے ہی کی ضرورت کے لیے جیاتین "ب" کو واپ کے تمام اجزاء پیدا نہیں کرتا بلکہ ان کی کچھ فاضل مقدار بھی پیدا کرتا ہے جو اس کے ہضم شدہ فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ یہ حقیقت جو پہلا انیاسٹٹ کا کالج میں معلوم کی گئی ہے اب بہت سے ماہرین سائنس کے لیے باعث توجہ بنی ہوئی ہے۔ گلے کے پیچیدہ معدے کے جس حصے میں خاص طور پر جیاتین پیدا ہوتے ہیں وہ اس کا "پہلا معدہ" ہے جو جگلی کرنے والے جانوروں میں پایا جاتا ہے اور بے انگیزی میں "دوہین" یعنی "جگلی کی جھیلی" کہتے ہیں۔ جیاتینوں کی یہ تیاری گلے کے جسمانی افعال کے ذریعہ نہیں ہوتی ہے بلکہ پہلے معدے میں بہت سے بکٹیریا جراثیم کی کثرت ہوتی ہے۔ قدیم زمانے سے یہ بات بھی جا رہی ہے کہ مرغی کے چوچے گلے کے گوشت کو گریہ کر دانت چبے ہیں وہ بہت سن درست دوتا ہوتے ہیں۔ اس کا سبب انہی جیاتینوں کی موجودگی میں ہے۔

دہلی کے صحیح مرکبات

اگر ہندوستان کے تمام اطباء کے مطب پر بنو نظر ڈالی جائے تو معلوم ہو گا کہ تمام ملکاتوں نے فی صدی دمرکبات استعمال کرتے ہیں جو عام طور پر طب کے مرکز شریعت منزل یعنی مسیح الملک حکیم اجل خاں صاحب کے خاندان میں متعال ہوتے ہیں۔ یہ مرکبات اس قدیمہ گیر شریعت حاصل کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے تمام دواخانوں میں ان ہی کی ساخت و پرداخت ہوتی رہتی ہے۔ خواجہ صاحب نے سب سے پہلے ان مرکبات کو جمع کرنے کی کوشش کی جو جن کا تذکرہ دہلی کے مطب میں آچکے ہے۔ پھر وہ مرکبات دیے ہیں جو بارہا تجربہ کرنے پر مفید ثابت ہوئے ہیں۔ علاوہ انہی مرکبات کے شرح میں دوا سازی کے اصول اور کثرت سازی کے رموز و نکات پر سریر حاصل بحث کی گئی ہے۔ اس لحاظ سے یہ مجموعہ دوا سازی اور معمولہ مرکبات پر عادی ہے۔ کاغذ و طباعت نہایت بہتر قیمت مجلد تن ریپے۔ غیر مجلد دو ریپے آٹھ آنے۔

پتہ:- دارالتالیفات، قریب باغ، محل روڈ، نئی دہلی

انتقاد

ترتیب میں جدید علم الادویہ کی کفریسی کارآمد اور مفید ادویہ کو سامنے رکھا گیا ہے جن کے افادہ سے انکار نہیں کیا جاسکتا مولف نے اس بات کا بھی خیال رکھا ہے کہ نسخے مختصر ہوں اور ان کے اجزاء آسانی سے دست یاب ہو سکیں۔ امراض مدونہ اور غیر مدونہ دونوں ہی کا ذکر اس فارماکوپیا میں کیا گیا ہے۔ امراض و علاج کے علاوہ اس فارماکوپیا میں مولف نے ایسی معلومات بھی جمع کی ہیں جن کی معالج کو ہر وقت ضرورت رہتی ہے، مثلاً امراض و عنذائیں، نقشہ حیاتین، مرلیضوں کے لیے چند اقدار، اوزان و پیمانے اور دیگر شخصی معلومات وغیرہ۔ آغاز بیان سادہ اور عام فہم ہے، لکھائی چھپائی اچھی ہے ہمیں امید ہے کہ یہ فارماکوپیا معالجین کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوگی۔

صفحہ ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

صنف نازک

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ شیرالطبا، بیٹن روڈ، لاہور
لاہور کے مشہور طبی رسالہ شیرالطبا نے حال ہی میں اپنی خاص اشاعت "صنف نازک" کے نام سے شائع کی جو اس میں صنف نازک پر علمی، ادبی، تاریخی، معاشرتی اور طبی حقیقتوں سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ اکثر مضامین مفید اور لائق مطالعہ ہیں۔ ہندوستان کے بعض مشہور لکھنے والوں نے اس کی افادی حیثیت کو بڑھا دیا ہے۔ طبی نوعیت کے مضامین میں شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قرشی اور ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب کے مضامین پر از معلومات ہیں۔ مضمون نگاروں کی نسیروں کا اس اشاعت میں اہتمام کیا گیا ہے۔ غرض ادارہ شیرالطبا نے ہر ذوق کی نگین کا سامان اس اشاعت میں کیا ہے لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ٹائٹیل خوب صورت رنگین ہے۔

صفحہ ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

سالنامہ ج کل

صفحہ ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

تقطیع ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

بیاض ماہر

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ، خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب ماہر، روشن آراؤڈ، دہلی۔
جناب خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب ماہر نے اپنے اور اپنے خان دان کے مجربات اس بیاض میں جمع کئے ہیں۔ اخصان کی ترتیب کے اکثر متعلقہ امراض کی ادویہ شکل خوب، صاحبین اطبیقات، سفوف، اقراص، فروع، دوعن، صنادید وغیرہ پیش کی گئی ہیں۔ حکیم صاحب نے اس بات کا خیال رکھا ہے کہ ادویہ ایسی ہوں جو عموم کامل جانیں اور ان کی تیاری میں الجھن نہ ہو۔ صاف اور سادہ زبان میں مفید اور مختصر نسخوں کا یہ مجموعہ ہر معالج کے لیے کارآمد ثابت ہوگا۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ضرورت مند اصحاب اوپر کے پتہ سے یہ رسالہ طلب فرمائیں۔

تقطیع ۲۰۰۳۰، ضخامت ۱۸۰

پاکٹ فارماکوپیا

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ حکیم حافظ حسین الدین صاحب کھاتولی، ضلع مظفرنگر۔

پاکٹ فارماکوپیا کے مولف جناب حکیم حافظ محمد الدین صاحب فاضل الطب والیچراحت،

"دین و دنیا ہم آمیز کہ اکسیر شود"
پر پورا پورا اعتقاد رکھتے ہیں۔ طب قدیم ان کے نزدیک "دین" ہو اور طب جدید "دنیا" ان کا نسخہ شافی یہ ہے کہ ان دونوں کو بنیادی اور فروغی برحیثیت سے اس طرح سمجھ کر لیا جائے کہ ان کا اپنا درجہ باقی نہ رہے اور تیسری چیز جو اپنے رنگ و قوام، بلکہ ذائقہ میں مختلف ہو، پیدا ہو اور وہی اکسیر ہے۔ اس طرز خیال اور طویل و عمیق کے حامل طب قدیم کے ایسا کی تحریک کے وقت بھی موجود تھے۔ اور اب بھی موجود ہیں۔ ہمارے حکیم صاحب اسی اسکول کے ممبر ہیں اور اپنے مضامین، اور اپنے مولفات میں اس کی علمی اور عملی طور پر تبلیغ فرماتے ہیں۔

پاکٹ فارماکوپیا میں مولف نے طب جدید اور طب قدیم کے معالجات سے پورا پورا استفادہ کیا ہے۔ اس کے نسخوں کی

دیز اور اچھا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اصحاب ذوق اس سانچے کی قدر کریں گے۔

دولت کی بارش کا پر فیومری نمبر تقطیع

نظامت ۱۴۶ صفحہ، قیمت دو روپے۔
پتہ: مینجر صاحب رسالہ "دولت کی بارش" جگہ ضلع لاہور
رسالہ "دولت کی بارش" نے حال ہی میں اپنا ایک پر فیومری نمبر شائع کیا ہے۔ اس میں تیل سازی، خوشبو سازی، منجھن، گریز، سنو وغیرہ اشیا متعلقہ کے نسخے، ان کے بنانے کی ترکیبیں، اور ان کے متعلق ضروری فنی معلومات جمع کی گئی ہیں۔ مجموعی حیثیت سے کارآمد چیز ہے۔ مزدور نمبر صاحب اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت دو روپے زیادہ ہے۔ (۱-۶)

پندرہ روزہ رسالہ "آج کل" جو مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے، اس کا علم اکثر ارباب ذوق کو ہو گا۔ اس کے مضامین، ترتیب، لکھائی، چھپائی اور کاغذ سب معیاری بنتے ہیں۔ اس کا ادارہ اس کے سالناموں میں معمول سے زیادہ توجہ اور سرگرمی سے کام لیتا ہے۔ اس لیے اس کے سال نامے بھی اپنی نوعیت اور دل چسپی میں ممتاز ہوتے ہیں۔ یکم جون سنہ ۱۹۴۶ء کا سال نامہ جو اس وقت ہمارے پیش نظر ہے اسے اندر بہت سی ادبی، علمی، تاریخی، ڈرامائی اور فنانسوی دلچسپیاں رکھتا ہے۔ ان عنوانات پر اچھے لکھنے والوں کے مضامین آپ کو ہر سالنامہ میں ملیں گے۔ منظومات کا حصہ بھی شعرا کے تازہ کلام سے دلکش بنایا گیا ہے۔ جب معمول اس نمبر میں مفید اور معلومات افزا القادیر کا بھی اہتمام کیا گیا ہے۔ تقریباً پندرہ صفحے تصویروں کے لیے وقف ہیں۔ لکھائی چھپائی دیدہ زیب ہے۔ کاغذ

آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین:-

(۱) کیمیا کے جدید انکشافات { ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی - ایم۔ ایس۔ سی۔ پی۔
ایچ۔ ڈی۔ ڈی۔ فل (داکس فورڈ) "ہارمونس"

(۲) دنیا کی صحت کا چارٹر — ادارہ

(۳) میرے بچنے کی کوئی آس نہ بھتی —

(۴) شیشے کے معدے اور ہضم شدہ غذا — ڈاکٹر گوہند بہاری لال

(۵) کیا انسان کا وجود باقی نہ رہے گا — ڈاکٹر اور لینڈ، یارک

(۶) میری داستان سن لیجیے — چارلس۔ بی۔ رائٹ

(۷) آدم خور چیتا (سیر و شکار) — ادارہ

(۸) سوال و جواب ایڈیٹر

سوال و جواب

بھڑوں کا زہر اور گٹھیا

سوال :- ابھی حال کی بات ہو انگریزی اخبار میں ایک واقعہ میری نظر سے گزرا کہ ایک شخص کو جسے گٹھیا کا عارضہ تھا ، آٹھ دس بھڑیں لپٹ گئیں اور اس کے سوجے ہوئے گٹھنوں میں خوب فیش زنی کی اور اپنے زہر کے انجکشنوں سے اسے آدھ بھی بچا دیا۔ دس بارہ روز کے بعد جب سوجن میں کمی ہوئی شروع ہوئی تو دونوں گٹھنے بالکل اپنی اصل حالت پر آ گئے۔ ان میں گٹھیا کی سوجن بھی اب باقی نہ تھی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بھڑوں کے زہر میں کچھ ایسی خصوصیات ضرور موجود ہیں جن کی وجہ سے گٹھیا کے مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں آپ کی کیا رائے ہے؟

رامیشور داس ، جالندھر پنجاب

جواب :- انوس ہے کہ اس معاملے میں میں آپ کی تسفی نہیں کر سکتا، اس لیے کہ بھڑوں کے زہر کی معالجاتی افادیت سے میں ابھی تک ناواقف ہوں۔ اصل میں ہم زہروں سے علاج کے فائل نہیں ہیں کہ اس میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ میں کہتا ہوں کہ انسان کے علاج کے لیے نباتات و حبثی بوٹیاں کیا کم ہیں جو سم انھیں چھوڑ کر کھڑے کوڑوں کے زہروں پر تجربے کریں؟ اس کے علاوہ معاف کیجیے اس خبر میں مجھے اشتہار بازی کی سخت بو آ رہی ہے، ہو سکتا ہے کہ اس چیز سے گٹھیا کی کسی آنے والی دوا کے لیے ہمارے ذہنوں کو تیار کیا جا رہا ہو، تاکہ جس وقت وہ دوا مارکیٹ میں آئے تو اس کو فارموے میں بھڑوں کے زہر کا سیرم بھی موجود ہو اور ہمارے ذہن جو اس قسم کی خبریں پڑھ پڑھ کر پہلے ہی سے بہت کافی تیار ہو چکے تھے یہ دیکھتے ہی متاثر ہو جائیں اور اس کی جب واد اثری کا پروپیگنڈا خود بھی کرنے لگیں۔

یہ سمجھ لیجیے کہ دنیا میں کوئی ایسی شے نہیں جس کے کچھ فرائد اور کچھ نقصانات نہ ہوں، بھڑے کے زہر کی بھی کچھ نہ کچھ افادہ حثیت ہوگی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ ان کے فائدوں اور نقصانات کا صحیح صحیح اندازہ لگا لینا اتنا آسان کام نہیں ہے جتنا سمجھ لیا گیا ہے۔ برسوں تجربات کے بعد بھی یقین کے ساتھ نہیں کہا جاسکتا کہ سم نے فلاں فلاں دوا میں نقصانات

کے سارے امکانات ختم کر دیے ہیں۔ اس لیے کہ تمام انسان کے اندر وہی تاثرات یکساں نہیں ہوتے۔ ایک چیز سے زید کو جسم پر جو اثرات مرتب ہو رہے ہیں عمر و کے جسم پر مرتب نہیں ہوتے۔ اس لیے دواؤں کے اثرات تحقق ہو جانے کے بعد بھی مریض کی شخصیت کا گہرا مطالعہ نہایت ضروری ہے تاکہ جو دوا بھی استعمال کرائی جائے وہ موقع اور محل اور اس کی مزاجی کیفیت کے لحاظ سے بھی صحیح و مناسب ہوئی چلیے۔

میرا تو ڈھیسیر ہو چکا ہے۔

سوال ۱۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر میرا ایک سوال درج رسالہ فرما کر اس کا تسفی بخش جواب بھی عنایت فرما دیں گے۔ میرا پہلا سوال ہے اس لیے اس کا جواب ضرور دیکھیے گا میری عمر تقریباً ۴۳ سال ہے۔ او وزن ایک من دس سیر کے قریب ہو گا۔ میں ہمیشہ ہی سے کمزور رہتا ہوں۔ حالانکہ آپ کے رسلے کی ہدایت پر جو حفظان صحت سے متعلق آپ، سوال و جواب کے کالموں میں تحریر فرماتے ہیں، برابر عمل کرتا رہتا ہوں۔ یعنی غسل، سیر و تفریح، جم و خضہ اور سبج ٹکرسے دور رہنا گہرے گہرے سانس لینا، سبزیاں، دودھ، بالائی، پنیر، تازہ پھل وغیرہ سب ہی کا استعمال کرتا ہوں لیکن طبیعت پھر بھی ٹھیک نہیں رہتی۔ عموماً سر میں درد، معمولی دماغی ٹھکن اور بعض کی شکایت رہتی ہے۔ کبھی کبھی دوسرے پوتے روز اور کبھی کبھی روزانہ تر پھلا دودھ سے پھاگتا ہوں۔ آٹھویں دسویں دن سر میں سخت درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے تے وغیرہ بھی چوٹی ہے۔ اور چار پانچ گھنٹے بستر پر لیٹے رہنے سے بھی فائدہ نہیں آتی۔ میں رات کو عموماً دس ساڑھے دس بجے سو جاتا ہوں اور صبح ساڑھے چار بجے اٹھنے کا عادی ہوں۔ اٹھنے ہی ایک یا پونا گلاس پانی پی کر رنح حاجت کے لیے چلا جاتا ہوں۔ اس کے بعد داتن (مسواک) وغیرہ کر کے تازہ ٹھنڈے پانی سے نہا کر حد کی عبادت و گمان و دھیان میں لگ جاتا ہوں تقریباً ۳ گھنٹے یا تین گھنٹے متواتر بیٹھا ہوں۔ عبادت سے فانی ہو کر گائے کا ڈھیر پاؤ گرم دودھ بطور ناشتہ پیتا ہوں، اور تقریباً ایک بجے دوپہر کو کھانا کھاتا ہوں۔ مجھے جھوک بھی

۵۱۔ تریچلہ کا استعمال بالکل بند کر دیا جائے۔

نمبر ۳ میں بظاہر میں نے دعائیں تجویز کی ہیں لیکن جس طرحی پر میں نے ان کے استعمال کی سفارش کی ہے وہ ان دوائی نسخوں سے بالکل مختلف ہے جو عام طور پر تجویز کیے جاتے ہیں۔ ان کا استعمال آپ کے لیے ناگزیر تھا۔ درناپنے جوابات میں تو میں جہاں تک ممکن ہوتا ہے دواؤں کے استعمال کی سفارش سے اجتناب ہی کرتا ہوں۔

بیدل ہوا خوری آپ کا صحیح علاج ہے، اگر آپ نے اسی لمبی بیٹیک میں کمی کر دی اور دوسری طرف ہوا خوری میں زیادہ وقت دیا تو یقین ہے کہ یہ تمام شکایات بہت جلد رفع ہو جائیں گی۔

کچھ سمجھ میں نہیں آتا

سوال :- پانچ کا ہمدرد صحت موصول ہوا، واقعی ارزاں اور کارآمد ہے۔ اقبال حسین صاحب کو جس اصول کے تحت وہ سانس روکنے کے خلاف میں، سانس باہر روکنے بھی خلاف ہونا چاہیے۔ کیونکہ سانس کو باہر نکال کر روک دیے تو کاربن ڈائی آکسائیڈ کو باہر نکلنے کا کچھ دیر تک موقع نہیں ملے گا اور اس آسانیں وہ خون کے ساتھ مل کر جسم میں دہرے کرے گا اور مہلک ثابت ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہوا کہ لوگ، آسنوں میں پھنسا یا م (یعنی سانس کو کچھ اندر باہر کی طرف روکنا) مضر صحت ہے۔

اس پوچھ میں جو درزشیں دی ہوئی ہیں یقیناً وہ نہایت مفید ہیں۔ لیکن درزش علی ذرا سمجھ میں نہیں آتی اس درزش کو بغیر سانس روکنے کسی طرح کامیابی کے ساتھ کیا ہی نہیں جاسکتا۔ آپ کہتے ہیں "پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جاسکتا ہے" یہ عمل سانس کو خارج کر کے کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور پیٹ کے عضلات اچھی خاصی تحریک پیدا کی جاسکتی ہے وہ سانس کو اندر رکھتے یا بیٹھے ہوئے غیر ممکن ہے۔ میری اس بات پر تعجب یہ شاید میں ایک عرصہ سے لوگ آسنوں کی درزشیں کر رہا ہوں پھر انایام کے ساتھ کر رہا ہوں لیکن مجھے بظاہر اس نقصان نہیں پہنچ رہا کہ میں ایسا تو نہیں ہے کہ سانس باہر روکنے سے جسم میں فاسد مادہ جمع ہو رہا ہو اور وہ ابھی آتش فشاں صورت اختیار کرے۔ ہمدرد صحت

صحیح نہیں لگتی۔ پہلے قسم کا کھانا کھانے کے بعد بھی ڈکاریں آتی رہتی ہیں، پیشاب بھی زیادہ آتا ہے۔ پیشاب میں شکر وغیرہ کچھ نہیں آتی۔ اس کا قاعدہ ہتھان کر لیا گیا ہے۔ شربت فلوڈ شربت اکیر، کشتہ فلوڈ وغیرہ اور کئی ویسی دانگرزئی ادویہ بھی استعمال کر چکا ہوں۔ نہ زیادہ گرمی برداشت کر سکتا ہوں۔ نہ زیادہ سردی۔ اس وقت محض بہت سے کام لے رہا ہوں جو کام چل رہا ہے ورنہ میرا تو دھیر ہو چکا ہے۔

تمہی داکٹر، خریدار میرا شکار پور جواب :- میں نے آپ کے مفصل حال پر کافی غور کیا ہے آپ کی غذا تو تقریباً ٹھیک ہے لیکن دیکھ لگاموں سے متعلق جو آپ سے اذقات بندی کی ہے۔ مجھے اس میں توازن کی کمی نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ صحت سے متعلق آپ کی جس کچھ ضرورت سے زیادہ تیز ہو گئی ہے جس کی وجہ سے آپ کا ذہن ہر وقت آبی ادھیڑ میں لٹکا رہتا ہے۔ یہ صورت حال چوں کہ جسم سے زیادہ نفس سے تعلق رکھتی ہے، اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ غینہ و دیگر شکایات کی طرف سے قدرے بے فکر سے ہو جائیے۔ کو ہماری شخص کے مطابق آپ کے پتے کا فعل صحیح نہیں ہے اور غالباً اسی وجہ سے آتنوں کی حرکت دو غیر منظم ہو گئی ہے۔ صفر کی تقسیم کے غیر متوازن ہونے کے سبب بھی تو صفر اعضا مسنم پر تڑاؤں ہی نہیں پاتا یا کبھی ایک دم اتنی بہتات سے آجاتا ہے جس سے درد سراوڑتے وغیرہ تک ذہن پہنچ جاتی جو فی الحال آپ حسب ذیل مشورہ پر عمل کیجیے، اطمینان ہے صحت ہوگی۔

(۱) اگر ہو سکے تو دھیان و گیان کے لیے ایک گھنٹہ سے زیادہ نہ بیٹھیے، لیکن اگر کسی وجہ سے آپ کے لیے یہ ضروری ہی ہو تو اس عبادتی نشست سے پہلے کم سے کم آدھ گھنٹہ تک تیز رفتاری سے کھلی ہوا میں بیدل تفریح کریں۔

(۲) ناشتہ میں صبح دو دھ بند کر دیا جائے، اس کے بدلے سنگترہ، سیب وغیرہ پھلوں کا استعمال کیا جائے۔ دو دھ رات کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(۳) غذا سے دس منٹ پہلے سوڈا یا کرب ایک ناشتہ تھوڑے سے پانی میں گھول کر پی لیں اور رات کو سوتے وقت پیچول مسلم ۹ ماشہ دو دھ کے ساتھ پھاںک میں۔

(۴) کھانا رات کو سوتے سے ساڑھے تین گھنٹے پہلے کھائے اور کم کھائیں۔ غذائیت رات کے دو دھ سے پوری ہو جائیگی

ارادہ ہے کہ ورزش میں سانس لینے کے مختلف طریقوں کو ایک جگہ جمع کر کے ان پر سیر حاصل بحث کروں تاکہ ہمدرد صحت کے قارئین اپنے لیے جس طریقے کو مفید پائیں اختیار کریں۔

(محمد اقبال حسین)

نیلے ہونٹ اور مسوڑھے

سوال ۱۰- اکثر سگریٹ نوشی کی زیادتی سے یا کسی اور وجہ سے ہمارے مسوڑھے اور ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں جن سے نہ صرف دیکھنے والوں ہی کو نفرت ہوتی ہے بلکہ وہ شخص خود بھی اپنے مسوڑھوں سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ آپ کوئی ایسی ترکیب یاد دہاتا ہے جس سے کہ ہونٹوں اور مسوڑھوں پر دوبارہ سرخی آجائے۔

میلے دانت

۲۱- میرے دانت پہلے غیر معمولی طور پر سفید اور چمکیلے تھے۔ لیکن پان کھانے سے میرے دانتوں کی وہ خوب صورتی اور چمکیلا پن جاتا رہا۔ اور اب جب کہ میں نے پان بھی کھانا چھوڑ دیا ہے اور بجن بھی استعمال کرتا ہوں میرے دانتوں میں ڈانت نہیں پائی جاتی جو کبھی پہلے تھی۔ دانتوں اور مسوڑھوں میں اندر کی طرف چونا وغیرہ جم گیا جو کسی طرح چھوٹنے میں نہیں آتا۔ اس کے لیے آپ مجھے کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے یہ جما ہوا چونا چھوٹ جائے اور میرے دانت بالکل صاف ہو جائیں

سید یوسف حسن میرٹھ نمبر ۱۱۱۱
جواب ۱- سگریٹ یا تنباکو نوشی نے جو اثرات آپ کے مسوڑھوں اور ہونٹوں پر چھوڑے ہیں میرے علم میں ان کے دور کرنے کی ایسی کوئی سبیل نہیں ہے کہ آپ ان کا شغل بھی جاری رکھیں اور ان سے پیدا ہونے والے اثرات بھی زائل ہوتے جائیں ہاں اگر آپ تنباکو نوشی کی عادت ترک کر دیں تو البتہ آپ کے ہونٹ اور مسوڑھے بھی پہل حالت پر آجائیں گے اور دانت بھی اس کا پہل ترین نسخہ یہ ہے کہ پہلے آپ اس عادت کو چھوڑیں اور اپنی غذا میں دودھ، مینوں کی بخنی، کچھ میٹرز کاربوں اور پلو کا استعمال زیادہ کر دیں۔ اور روزانہ علی الصبح کسی کھلے مقام پر ۲۰-۲۵ منٹ تک خوب گہرے گہرے سانس لیں، اگر پیدل ہوا خوری کر سکتے ہوں تو یہ اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔ آپ کہیں گے کہ دو تین سال کے اندر اندر نہ صرف یہ کہ آپ کے مسوڑھے اور ہونٹوں کی یہ بدنامی دور ہو جائیگی بلکہ دانت کا نیل دوبارہ نکل آئے گا اور مسوڑھوں کا وہ گوشت جسے پان کا چونا کھا چکا ہو بدلا و پیدا

اس سلسلہ میں تفصیل سے لکھیے اور جو کچھ لکھیے حسب معمول دہلی کے ساتھ لکھیے تاکہ ہماری منتی ہو سکے۔ جب آپ نے ہمیں بے چین کیا ہے تو ایسا جواب لکھیے کہ چین آجائے اور ہماری منتی ہو جائے۔ اگر نئے الواقع یہ مہر ہے تو میں اسے بالکل چھوڑ دوں گا آپ کے پچھلے جواب میں اس کا یوں ہی سرسری سا ذکر ہے ضرورت ہو کہ اس پر تمام پہلوؤں سے روشنی ڈالی جائے۔

رام سرور شاہجہان پور نمبر ۱۱۱۱

جواب ۲- آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ ماہ مارچ سنہ ۴۶ کے پرچم میں ورزش کے اس حالت میں کی جائے گی جب کہ سانس باہر ہو۔ میں بھی یہی سمجھتا ہوں اور اس ورزش کو فحشہ وقت اس کا ذکر اس وجہ سے نہیں کیا کہ میں یہ سمجھ رہا تھا کہ اس بات کو تو ہر شخص جانتا ہو گا۔ لیکن یہ کہیں بھی نہیں لکھا گیا کہ سانس باہر نکال کر دیکھنا مضر صحت ہے یا یہ کہ اس طرح کاربن ڈائی آکسائیڈ جسم کے اندر رک کر جسم کو نقصان پہنچا سکی یہ جناب نے خود ہی اپنی طرف سے فرض کر لیا ہے۔ میں نے تو سانس اندر لے کر دیکھنے کے سلسلہ میں لکھا تھا کہ اگر اس کی عادت ڈال لی گئی تو اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لیکن سانس باہر روک لینے کے سلسلہ میں تو کہیں کچھ لکھا ہی نہیں خود سمجھ کر کہ جب ہوا ہی اندر نہ ہوگی تو جسم کا کوڑا کرکٹ (کاربن ڈائی آکسائیڈ) کس کے کندھوں پر سوار ہو کر جسم میں پھرے گا۔ اصل میں سانس کا مسئلہ کچھ اختلافی سا ہو کر رہ گیا ہے۔ اس معاملہ میں میرا اپنا یہ خیال ہے کہ ۵، ۷، ۱۰ سیکنڈ اندر سانس روک لینے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ کچھ فائدہ ہی ہے۔ وہ یہ کہ اس دوران میں اندر رکی ہوئی ہوا اندر دن جسم سے اچھی طرح کوڑا کرکٹ سمیٹ کر باہر سے آئے گی البتہ میں اس سے زیادہ دیر تک اندر سانس روکنے میں فائدے کے بجائے نقصان دیکھتا ہوں۔ لیکن اگر آپ کو دیر تک سانس روک لینے ہی میں فائدہ نظر آتا ہو تو آپ کو اختیار ہے آپ کر سکتے ہیں۔ میرے لیے اس خیال کی تائید جسم انسانی کے متعلق جو کچھ میرے علم ہے اس کی روشنی میں تو بہت مشکل ہے۔ باہر سانس روکنے کے بارے میں میں قدرے فراخ دل ہوں۔ میرے نزدیک اگر پندرہ بیس سیکنڈ تک کوئی شخص باہر سانس روک سکتا ہے تو اس سے اس کی آنتوں اور نظام ہضم پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش کے اپٹ اور آنتوں کی تکلیف کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوئی ہے۔ میرا

ہو جائے گا۔ یہ سمجھ لیجیے کہ اس صورت حال کا علاج کسی دوا کے ذریعہ نہیں ہو سکتا۔ خواہ آپ تمام دنیا کے طبیعوں و ڈاکٹروں کو ایک جامع کر کے کتنا ہی زور لگائیں، اور یہ بھی سمجھ لیجیے کہ اس کے نتائج اتنی ہی مدت میں ظاہر ہوں گے جتنی میں نے مقرر کر دی ہے، اس سے جلدی نہیں۔

مجھے دق ہو چکی ہے۔

سوال :- مجھے دق کی بیماری ہو چکی ہے، اب میں کسی حد تک صحت یاب نہ ہو چکا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے کچھ ایسا غذائی پروگرام لیجیے جو مجھ جیسے مریض کے لیے مناسب ترین ہو۔ میں ابھی کافی دبا بھی ہوں اور چنچڑ بھی۔

سر دار کربال سنگھ - فیروز پور

جواب :- دق کے مریض کو اگر یہ یقین دلادیا جائے کہ اس مرض میں بھی ایک شخص بالکل اسی طرح صحت یاب ہو سکتا ہے جس طرح سیاحی بخارا در دیگر امراض میں تو مجھے اس بات کا کامل یقین ہے کہ اس مرض کی تعداد اموات بڑی حد تک کم ہو جائے گی۔ اس مرض میں ایک شخص کو بلا تک دھوت کے قریب لے جانے والی چیز وہ حوت جو جو ہارے ڈاکٹر صاحبان نے اس مرض کے سلسلے میں پھیلا دیا ہے۔ ورنہ تپ دق کا وہ مریض بھی یقینی طور پر صحت یاب ہو سکتا ہے جس کے پھیپھڑے میں اچھا خاصہ خیمہ آگیا ہو۔ آپ کو میں غذائی پروگرام تو بتاؤں گا ہی کہ اس مرض کا علاج ہی مجمع و متوازن غذا سے ہو سکتا ہے، لیکن اس سے پہلے میں چاہتا ہوں کہ اس مرض کی طرف سے آپ کے دل میں جو خوف بیٹھا ہوا ہے اسے کسی طرح نکال دوں۔ دن کے ہسپتالوں اور سینٹی ڈیپارٹمنٹ میں جن اصولوں پر علاج کیا جاتا ہے اول تو ایک غریب آدمی اپنے طور پر چلے گا تو اس غریب کے دسترس سے ہی باہر رہیں اور اگر حکومت کے خرچ پر چائے تب بھی وہ سہولت اور

نرسنگ میسر نہیں آتی جو ایک پرائیویٹ مریض کو حاصل ہوتی ہو۔ اس کے علاوہ عام طور پر غذائی پروگرام میں انڈے اور مکھن کو کافی اہمیت دی جاتی ہے، حالانکہ اگر کسی مریض کو یہ دونوں چیزیں بالکل نہ بھی ملیں تب بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ بہت سے نزدیکی کے مریضوں کے لیے ان غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری جو میں نے استعمال سے خون میں خلوتیت زیادہ ہو اور تیزابیت کم، اور اس کے ذریعہ کیلیمیم چونا لیا دھ سے زیادہ جسم میں پہنچے۔ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ خون میں پھیپھڑے کی خراب

دھنک تہ بافتوں کو درست کرنے اور خراب شدہ حصہ کو چارٹ طرف سے لغو کر کے صحیح و تن درست پھیپھڑے سے علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ اگر کسی کے خون میں یہ صفت پیدا ہو گئی ہے تو اس کا صحت یاب ہو یا یقینی ہے اور اگر اس نے اپنی غذا میں اس اصول کو پیش نظر رکھا تو اس کے پھیپھڑے یا جسم کے دوسرے حصوں میں دق کے جراثیم کو پرورش پانے کا سب سے موقع ہی نہیں ملے گا۔ ایسی غذا میں جو خون میں خلوتیت پیدا کرنے والی ہیں ایسی نہیں ہیں جو ایک اوسط درجے کی آمدنی رکھنے والے شخص کی قوت خرید سے باہر ہوں۔ ان میں دودھ کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بعد ترکاریوں کی بخنی کا نمبر ہے۔ گاجر، مولی، بٹلم، یا کنگ ساگ، ٹماٹر اور آکڑوں کی چھیلن وغیرہ کو بیس تیس منٹ خوب اُبال کر ان کا پانی حاصل کر لیا جائے۔ اسے میں ترکاریوں کی بخنی کہتا ہوں۔ اسے نمک ڈال کر ذائقہ دار بنایا جاسکتا ہے اس کا استعمال بھی خون میں تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ گوشت کی بخنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن کم۔ روٹی میں پورے گیہوں کا پسا ہوا آٹا استعمال کیا جائے اور ہمیشہ کم کھا پی جائے۔ رس دار پھلوں کا جتنا استعمال کیا جائے کہے۔ گلابیوں، سلاد اور ٹماٹر کا کچا کھانا بھی آپ کے لیے مفید رہے گا۔

علی الصباح پیدل ہوا خوری اور کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا آپ کے لیے نہایت ضروری ہے، غذا کے ساتھ اس کا بھی اتنا ہی اہتمام کیجیے کہ پھیپھڑے کی اصل غذا سونا ہو۔ اگر یہ نہ ملے گی تو کچھ بھی نہ ہو گا۔ اس پروگرام پر آپ سے عمل کر لیا تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن بہت جلد بڑھ جائے گا اور مزاجی کیفیت بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ اس قسم کی طبی بیماری میں عام طور پر مزاجی کیفیت خراب ہو جاتی ہے۔ جیسے جیسے آپ کی جسمانی و دماغی کمزوری رفع ہوتی جائے گی آپ کا چہرہ چڑا بن جائے گا۔ دودھ اگر میسر آ سکے تو خاص استعمال کیا جائے اور تمام دن میں سیر پھر تو فرور پیا جائے۔

فوراً نیند آجاتی ہے

سوال :- (ایمیر) صحت بہت اچھی ہے، ہر روز بلاناغہ صبح پانچ بجے سیر کے لیے جاتا ہوں، اوسطاً ۶ میل کا سفر ہو جاتا ہے لیکن رات کو کھانا کھانے کے بعد جب کتاب لے کر بیٹھا ہوں تو فوراً نیند آجاتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ ذرا تفصیل کے ساتھ

جواب دیجیے۔ کتنے بادام اور کتنی منقہ

(۲) تاریخ سنہ ۳۶۰۰ کے پرچم میں حافظہ و بینائی کے لیے جو نسخہ لکھا ہے یعنی اول اول چار بادام کی گریاں اور چار دانہ منقہ کے اسی طرح آٹھ دس روز میں آٹھ باداموں تک کھانے لگیے۔ اس سلسلہ میں آپ مجھے یہ بتائیے کہ کیا بادام کی گری کا چھلکا اُترا ہوا ہو؟ دوسرے اگر میں پہلے ہی روز آٹھ دس دانہ منقہ کے کھانا شروع کر دوں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھاؤں تو کوئی حرج ہے، یعنی میں اگر بیس بیس بادام و منقہ ایک دم کھانا چاہوں تو کھا سکتا ہوں؟ دونوں کے جواب سے آگاہ کیجیے۔

منیر خستہ نمبر ۵۳۳، راولپنڈی

جواب ۱ میں سمجھتا ہوں کہ دہم کا علاج ہم طبیعوں کے دائرہ عمل میں تو آتا نہیں، اس سلسلے میں دماغی و نفسیاتی علاج کے باہر دوسرے رجوع کیا جائے تو زیادہ مناسب ہو گا۔ حضرت! اللہ تعالیٰ نے دن کام و محنت کرنے کے لیے بنایا ہے کہ انسان اس میں اپنی معاش و دیگر ضروریات زندگی سے متعلق کام کاج کرے اور رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ اگر آپ کو رات کے وقت نیند آتی ہے تو اس میں حرج کون سا ہے جب نیند آنے فوراً سو جایا کیجیے۔ لوگ ہم سے رات کو نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں اور اس کے لیے ہزاروں روپے کی رقم تک حشر و مرج کر کے کو تیار ہوتے ہیں اور آپ ہیں کہ رات کو نیند آنے کی شکایت کر رہے ہیں۔ خدا! اس دہم کو اپنے ذہن سے نکال لے اور رات کو نیند آنے پر فوراً سو جائیے کہ یہ صحت کی علامت ہے۔ جلدی سوئے اور صبح سویرے اٹھیے۔ آخر اس پر آپ کیوں نہیں عمل کرتے؟ اگر ایسا ہی آپ کو مطالعہ کا شوق ہے تو نہ گھٹتے نیند لیجئے بلکہ صبح اٹھ کر مطالعہ میں مصروف ہو جائیے، نہایت اچھا وقت ہے۔ اس وقت جو کچھ آپ پڑھیں گے آپ کو حافظہ کا ریکارڈ کمپر بھی اسے سنبھال کر رکھ لے گا اور وقت پر آپ کے کام بھی آئے گا۔

(۲) آپ کے دوسرے سوال جزوی بھی کچھ عجیب ہے بادام کی گری کا چھلکا نہیں اُتار جائے گا اور نہ انھیں پانی میں بھگوایا جائے گا۔ اگر ایسا کرنا ضروری ہوتا تو میں اپنے جواب میں اسی طرح بتاتا۔ اور یہ بات بھی آپ نے خوب پوچھی کہ اگر چار باداموں کے بجائے آٹھ یا دس بیک وقت کھانا چاہیں تو کھا سکتے ہیں؟ اس سلسلہ میں آپ کے متعلق دریافت کر رہے

ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ اگر ایک شخص بہ یک وقت ۵۰ یا ۴۰ بادام کی گریاں کھانا چاہے تو کھا سکتا ہے، یہاں اس پر تو کوئی بحث ہی نہیں۔ میں نے جس طرح اور جس طریق پر بادام و منقہ کھانے کو بتایا ہے اس میں آپ کو کیا وقت محسوس ہوتی ہے؟ کیا آپ کے خیال میں میں نے کچھ تکلف سے کام لیا ہے؟ میرے نسخہ میں اگر آپ اس تدبیر پر عمل کریں گے جو میں نے مقرر کی ہے تو آپ کو بہت زیادہ فائدہ ہو گا۔ ویسے آپ کا جی اگر بہت سارے بادام کھانے کو چاہتا ہے تو کھائیے۔ میں نے تو آپ کو روکا تویر ہی نہیں کیا۔ میرے نزدیک باداموں اور منقہ کا استعمال جس طریق پر آپ کے دماغ، حافظہ اور بینائی کے لیے مفید ہو سکتا تھا، میں نے بتا دیا۔ آپ کے سوال کا جواب دینے میں تاخیر ہوئی ہے۔ اصل میں بہت سے لوگوں کی طرف سے ہمارے پاس اسی قسم کے استفسارات آتے ہیں اور جب ان کا جواب نہیں دیتے تو ان کی طرف سے یاد دہانی کے خط و طے کا اتنا شائد نہ جانا تو آپ خود غور فرمائیے کہ اگر ہر محنت میں ہم شخصی یا ذاتی نوعیتوں کے سوالات کے جوابات دینے لگ جائیں تو دوسرے لوگوں کو ان سے کیا دلچسپی ہوگی کہ وہ انھیں پڑھیں جس میں تو یہ چاہیے کہ ہم محض ایسے سوالات کا جواب رسالے میں دیں جن سے سب لوگوں کو فائدہ پہنچے۔ ہمارے ناظرین سوال کرتے وقت ہماری ان دقتوں کو محسوس کریں گے تو یہ مسئلہ خود بخود حل ہو جائیگا۔

رضاء راون پر بدنامی داغ

سوال ۱۔ میرے چہرے پر تقریباً چار سال سے برابر مہاسہ نکل رہے ہیں۔ بہت دلائی صابن اور قیمتی سونا استعمال کیے لیکن نتیجہ صفر پر۔ یہاں تک کہ اب ان مہاسوں کی بدولت رضاء راون پر بدنامی گہرے گہرے بدنامی داغ ہو گئے ہیں۔ کیا آپ کوئی ایسی دوا یا تدبیر بتا سکتے ہیں جو ان مہاسوں کی پیدائش کو مستقل روک دے۔ غنایت ہوگی۔

محمد ظفر دانا پور ۱۳۹۳

جواب ۲۔ اصل میں صابون اور کریمیں مہاسوں کا علاج ہیں ہی نہیں کہ ان کے استعمال کرنے سے آپ کو آرام ہو جانا۔ ان سے زیادہ سے زیادہ جو فائدہ پہنچ سکتا ہے وہ سب اسی قدر ہو سکتا ہے کہ وہ چہرے کو ذرا صاف کر دیں، اور مہاسوں کو نرم کر دیں، لیکن جیسے چہرے پر کہیں باہر سے اگر کوئی ننگ نہیں جلتے جو یہ صابون اور کریمیں انھیں دھو کر صاف کر دیں۔

یہ توجہ میں سے بھٹکتے ہیں۔ ان کے مہل سبب کو دور کیا جائے تو یہ چہرہ پر نکلتا بند ہو جائیگا۔

بات یہ ہے کہ مہاسوں کے متعلق ابھی تک صحیح سمجھ نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اندرون جلد کس قسم کے تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے جاسے پیدا ہوتے ہیں، دیئے ہم یہ بات تو یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جاسے ان ہی لوگوں کو ہوتے ہیں جن کے خون کا کیمیائی توازن صحیح نہیں ہوتا اور دھنیں اور ضخیم کی شکایت میں عام طور پر مبتلا رہتے ہیں۔ عورتوں میں عموماً انھیں کی خرابیاں مہاسوں کا سبب بنتی ہیں۔ اس لیے اس کا صحیح علاج تو یہی ہے کہ پہلے ان خرابیوں کو دور کرنے کی کوشش کی جائے، اس دوران میں آپ چہرے کی مددائی کو دور کرنے کے لیے چاہیں تو آئینہ، گریم، سنہ اور ایسے صابون استعمال کر سکتے ہیں جس کے استعمال سے جاسے جاتے رہتے ہیں خون کے کیمیائی توازن کو قائم رکھے۔ کے لیے دوائی علاج میں صاف کا استعمال دودھ کے ساتھ نہایت مناسب رہے گا۔ اور غذائیں سبزلیوں، ترکاریوں اور پھلوں کا کثرت سے استعمال نہایت ضروری ہے۔ چھاپہ یا دی کی لسی بھی اس کے لیے مفید ہے۔ اس طرح اگر غذا اچھیک کر لی گئی تو آپ دھنیں کے گردین ماہ کے اندر اندر آپ کا چہرہ مہاسوں سے پاک ہو جائے گا۔ عورتوں کے لیے جی بھی علاج مناسب ہو۔ لیکن اگر ان کے ایام میں بھی خرابی موجود ہے تو اس کے سلسلہ میں یا فاعل طبیعہ رجوع کرنا چاہیے۔

شادی کس عمر میں کی جائے؟

سوال اسلاماء مرد و عورت کی شادی کس عمر میں ہونی چاہئے طب صحیح ہے، اور اگر اس مقرر کردہ عمر میں شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو کیا اس سے اعضا تناسل یا جسمانی صحت پر کچھ مضر اثرات پڑنے کا خدشہ تو نہیں رہے گا؟

۲) میرا ایک دوست جس کی عمر ۲۳-۲۴ سال کی ہوگیا ابھی تک غیر شادی شدہ ہے، سیر و تفریح اور ورزش کا عادی ہے اور تقریباً ایک سال سے لاہور میں کتابت (خوش نویسی کا کام) کر رہا ہے۔ جب سے یہ کام شروع کیا ہے اس کے بال سفید ہوئے ہیں اور کتابت سے دماغ کو اچھی خاصی کوفت و پریشانی لاحق رہتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا فن کتابت بلحاظ صحت مضر تو نہیں ہے؟ ایسی ہدایات بھی دیجیے جن پر عمل پیرا ہو کر کتابت

پیشہ اصحاب اپنی صحت قائم رکھ سکیں۔

خزیدار نمبر ۱۱۱ لاہور

جواب ۱- (۱) عام طور پر عورت و مرد کے جسمانی نشوونما کی عمل پس یکس سال تک مانی گئی ہے۔ اگر اس دوران میں ان کی شادی ہو جاتی ہے تو بالکل صحیح ہے، لیکن اس کے لیے ہم کوئی ایسا لگا بندھا قانون نہیں بناسکتے جو تمام انسانوں کے لیے یکساں طور پر مناسب ہو۔ اٹھارہ سال کی عمر میں بھی شادی کی جاسکتی ہے اور اس سے مرد یا عورت کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ ۲۵ سال کے بعد دور انحطاط شروع ہو جاتا ہے اس کے بعد شادی میں عینی دیر کی جائے گی اتنا ہی نقصان کا احتمال ہے۔ مہل میں جو عضو جس کام کے لیے ہوا اس سے کام لینا منشاء قدرت کے عین موافق ہے۔ اب اگر اسے خواہ مخواہ معطل رکھا جائے تو اس سے جو نقصانات اس عضو کو پہنچ سکتے ہیں وہ تو بہر حال پہنچ کر رہیں گے۔ اسی طرح اگر اعضائے جسم سے ان کی قوتوں سے بہت زیادہ کام لیا جائے تب بھی انھیں نقصان پہنچے گا اور وہ جلد ناکارہ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اگر عمر طبیعی کو پہنچنے کے بعد کچھ ناگزیر حالات کی بنا پر ۵-۶ سال تک شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو ایک نئی دست و دھری تجربہ آدمی کو اس سے متعلق سے جو نقصان پہنچ جاتا ہے اس کی ملاتی خود بخود ہو جاتی ہے بشرطیکہ وہ شخص اپنے افعال و اعمال میں اعتدال کو ملحوظ رکھے۔

۲) کتابت کے پیشہ سے بال سفید ہونے کا براہ راست تو کوئی تعلق نہیں معلوم ہوتا۔ ایک ایسا شخص ہوتا نہ وندیش و سیر تفریح کا بھی عادی ہو اور ان میں ایک دو گھنٹہ جسمانی و دماغی تفریح پر بھی مروت کرتا ہے تو بلاشبہ ہمیشہ کتابت سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچنا چاہیے۔ آپ کے دوست کو اگر اس کام سے دماغی کوفت پریشانی لاحق ہو رہی ہے تو انھیں چاہیے کہ ان اسباب کی تلاش کر جس جن کی بنا پر ان کے اندر کتابت کے خلاف ایک قسم کی نفسیاتی بغاوت پیدا ہو رہی ہے اور اگر ان اسباب کو دور نہیں کیا جاسکتا تو پھر کوئی دوسرا پیشہ اختیار کر لیں جو اس سے زیادہ طبیعت کے موافق ہو،

کتابت پیشہ لوگوں کے لیے صبح کی ہوا خوری، دودھ سبزلیوں اور پھلوں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ ورنہ سخت قسم کے نقص و دوران سر کے عوارض میں ان کے مبتلا رہنے کا امکان ہے۔ پیشہ کتابت ہی کے لیے نہیں بلکہ ہر پروگرام

کے نہیں کر سکتے۔

(۱) آنت اتر آنے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلے میں آپ کو یہ بتاؤں کہ آنت فوطے میں اترتی کس طرح ہے۔ کچھ دانہ دانہ اور پیڑ کا مقام اتصال) میں ایک قدرتی سوراخ ہوتا ہے جس کے راستے فوطوں میں گلیاں اور دانے سے متعلق ڈوبیاں اترتی ہیں۔ بعض اور ریاحوں وغیرہ کے متواتر دباؤ سے جب یہ سوراخ کشادہ ہو جاتا ہے تو آنت کا کچھ حصہ بھی فوطوں کی پٹلی میں اترنے لگتا ہے۔ بعض مرتبہ انٹی سیدمی دوزخیں کرنے میں بھی کچھ ایسے جھٹکے لگتے ہیں کہ ان سے بھی آنت ان سوراخوں کے ذریعہ اترنے لگتی ہے۔ اس کا مؤثر علاج طب یونانی یا دیگر ایسے طریقہ ہائے علاج میں نہیں ہے جو محض دوا میں کھسا کر اس صورت حال کا علاج کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت تک اس مرض کا علاج بس اپریشن ہی ہے۔ اس کشادہ سوراخ کو ٹانگوں ہی کے ذریعہ تنگ کیا جاسکتا ہے۔ دواؤں کے ذریعہ اس کا تنگ دھبونا کرنا محال ہے۔ البتہ قبض کو رفع کرنے والی اور ہضم کی اصلاح کرنے والی تدبیر دواؤں کے ذریعہ آنت کے بار بار اترنے کو کم ضرور کیا جاسکتا ہے۔

(۲) ہسٹیریا یا اختناق الرحم کے بھی بہت سے وجوہ

ہیں اور اس مختصر سے جواب میں اس کے تمام اسباب پر بحث کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ بس مختصر آتنا سمجھ لیجیے کہ عورت پر شہوت نفسانی کا غلبہ اور اس کا فروغ ہونا، جوانی میں مناسب وقت پر شادی کا نہ ہونا، ایام حیض میں خرابیوں کا ہونا، جذبات کو بھڑکانے والے ناوولوں اور داستانوں کا مطالعہ کرنا، یہ تمام اس مرض کے اسباب ہیں اور صحیح علاج کے ذریعہ ان اسباب کا تدارک ہی اس مرض کا تدارک ہے۔ کبھی آئندہ اشاعت میں اس مرض پر ایک مستقل مضمون شائع کیا جائے گا جس میں اس کے اسباب و صحیح طریقہ علاج پر سیر حاصل بحث کی جائے گی۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ڈاکٹر کی ہر ضرورت

اس کے ذریعے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ علاوہ محصول مکتبہ سرائے کراچی کو چھپاؤ کا شغریٰ دہلی

تو ہر شخص کے لیے ضروری ہے جسے ایک جگہ بیٹھ کر اپنی معاش کے لیے کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر کچھ تھوڑی سی ورزش بھی کر لی جائے، اور محنتی ہو ا میں ہاتھ پیر بھی ہلایے جائیں تو اس سے آنتوں اور سپیش پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔

آپ سے ڈوسوال

سوال :- تقریباً چھ ماہ سے رسالہ ہمدرد صحت کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ حقیقت میں نہایت کامیاب رسالہ ہے اور اس کے ذریعہ انسانیت کی ایک بہت بڑی خدمت انجام دی جا رہی ہے۔ یہی اپنی جگہ ایک انتہائی آپ کا رسالہ بازاری اشتہار بازی سے بالکل پاک ہے۔ کیا یہی اچھا ہو کہ اس کا ایک دقیق طبی چٹکوں کی اشاعت میں وقف کر دیا جائے، تاکہ اس کی مدد سے سمجھنی تکالیف دور کر دی جائیں۔ آپ کی خدمت میں ڈوسوال ارسال کر رہا ہوں۔ ان کا جواب ہمدرد صحت کے کالموں میں دے کر سمون فرمائیے۔

(۱) فوطے میں آنت اتر آنے کے کیا اسباب ہیں، طب کی رو سے اس کا کیا علاج ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر دلی کی رائے تو اپریشن کے حق میں ہوتی ہے۔ اگر اپریشن نہ کرایا جائے تو کیا نقصان پیدا ہو سکتے ہیں!

(۲) ہسٹیریا یعنی اختناق الرحم کے کیا اسباب ہیں اسے کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

نمبر نمبر ہمدردی ایچ۔ اے۔ اے۔

جواب :- آپ کی ہمدرد دوازی کا شکریہ۔ ہر چند ہم ایک بہت بڑے دوا خانے کا کاروبار چلا رہے ہیں۔ لیکن اس رسالے کی معرفت ہمدردی کی کوشش دیتی ہے کہ لوگ زیادہ سے زیادہ صحت کے اصولوں سے واقف ہوں۔ صحیح و متوازن غذا کا استعمال سکیمیں اور رہنے بہنے کے صحیح اصولوں پر عمل کریں تاکہ ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کم ہوں۔ جائیں پہلے تو ہم نے اس رسالے میں بے شمار طبی کھیلے، شائع کیے ہیں، لیکن جب ہم نے انہیں قیام صحت کے لیے کچھ زیادہ مفید نہیں پایا، تو ان کی اشاعت بند کر دی۔ اگر آپ ہمارے رسالہ 'دوا' کے کالموں کا باقاعدہ مطالعہ کرتے رہیں تو آپ کو بیسیوں ایسی چیزیں معلوم ہو جائیں گی جن کی مدد سے آپ نہ صرف معمولی تکالیف دور کر سکیں گے بلکہ اکثر ایسے امراض کا علاوہ بھی آپ کو معلوم ہو جائے گا جن سے چھٹکارے کا تصور بھی آپ بغیر طبیب

دماغ میں طبی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمن صاحب کے نام نامی سے شاید ہی کوئی اردو دماغی طبیب ناواقف ہو گا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیوں میں سے ہیں جن کی فنی اور برفانہ قابلیت مسلم ہے۔ آپ کی طبی تالیفات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہے کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے مصائب میں شامل ہیں۔ سیرج الملک حکیم جیل حاکم مرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ممبروں کے ایک پروفیسر فضل الرحمن صاحب بھی تھے ملک کی تمام طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی لٹریچر کی پُر زور انعامیں ستائش کی جو۔ پروفیسر صاحب موصوف کی ایک خصوصیت یہ تھی کہ وہ جس موضوع پر ظلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب سابق۔ ڈیپارٹمنٹ کالج دہلی دماغی طبیب صدر نظامیہ شفا خانہ سرکار عالی و پروفیسر نظامیہ کالج حیدر آباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ طبی جواہر ریزوں کی ہر دست درج ذیل ہے ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب فرمائیے۔ کتابوں کی قیمتیں اس ندرائی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو عدد دستِ صحاب میں شلے کتابیں کثرت خرید فرمائیں گے ان کو کم ۱۲ فی صدی کی رعایت کی جائیگی۔ تاجران کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی۔

”مینجر“

لکھتے۔ یہ کتاب ایک طبی کمال اور دماغی دانوں کا کام دیگی۔

قیمت ایک روپیہ چار آنے۔

جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر یعنی جرمن ڈاکٹر شوٹز لکھتے ۱۲ اکسیر والے علاج پر ایک کمال کتاب۔ باہر اکثر بزرگ اور ڈاکٹر وادی اور ڈاکٹر کیری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو روپے۔

کتاب الکیمیاء جس میں جدید کیمسٹری کے اصول تجربے اور عمل نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں طبی کالج کا کورس پڑھانے والے اس کی بھی پانچ سو جلدیں خریدی ہیں۔ چند جلدیں باقی رہ گئی ہیں قیمت دو روپے۔

دماغ کے مشہور طبیوں کا مطلب جن میں منیفیکٹ، کم اجزا کو نسخے نہایت سستے اور صدمہ سال کے اکسیر اثر اور مجرب تیرہ ہدف نسخے جن کیے گئے ہیں۔ قیمت آٹھ آنے۔

استعار الہول قارورہ کے جدید ڈاکٹری امتحان مفصل کتاب قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے

رسالہ زیر جلدی کپاری۔ قیمت ایک روپیہ۔

ہومیو پتی کی بہترین کتاب قیمت دو روپے۔

اصطلاحات ادویہ قیمت تین روپے۔

حل روکتا آٹھ آنے

رسالہ قارورہ جدید مختصر آٹھ آنے

امتحان ہمارا چھو آنے

جلد کتابیں پتہ ذیل سے جلد طلب فرمائیے ایسا نہ ہو کہ تم پر جائے

تشخیص امراض قلبیہ۔ کتاب اور یہ کہ امراض کی تشخیص ان کی مخصوص علامات کے ذریعہ نہایت سہل کر دی گئی جو سہل الصد نیز دیگر جدید تشخیص نہایت تشریح اور ربط کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں تقریباً چار سو علامتوں کی تفصیل ہر دستہ تشخیص امراض قلبیہ اور یہ کہ نہایت سہل کر دیا گیا ہو۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

مغربی خاندان سیرج الملک عالی جناب سیرج الملک مرحوم کے جراحہ و مشروف الحکام حکیم شریف خاں مرحوم کی اس بیاض کا منتخب مجموعہ جس میں سیرج الملک مرحوم کے خاندان کے ممتاز اطباء کے مجربات اور اس عظیم الشان طبی خاندان کے ممتاز مخصوص ہول علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے۔

علاج بالمفروقات یعنی مجرب اور سستے چھکے ڈاکٹروں طبیوں اور عطا دل اور تمام ان کچھ دار حضرات کے یہ کتاب لکھی گئی ہے اس میں سرسے لیکچریریک کی تمام بیماریوں کے علاج صرف مزید یعنی ایک ایک دوا سے تھلائے گئے ہیں اور صرف دو نسخے درج کیے گئے ہیں جو نہایت مجرب ہیں اور خصوصاً وہ نسخے جو عالیجناب سیرج الملک مرحوم کے خاندان میں سینکڑوں سال سے چھکوں کے طور پر استعمال کیے جا رہے ہیں اور لاکھوں غریبوں اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا ہے طبیوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنی مطلب میں ان سستی اور مجرب دواؤں کو رکھ کر غریبوں کو مفت تقسیم کر کے مطلب میں مریضوں کی بھرپور ناکہ سکتے ہیں اور دیہات کے طبیب اور سمجھدار لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیہات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیونکہ دیہات میں مرکب نسخے ہرگز نہیں

مینجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب، کلی نامی نمبر ۳۳، تارل باغ، دہلی



دق اور سل کی مرضیہ

موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن ماہ الحیات اور قرص سحر کے اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

مریضہ سل و دق کے نمبر سے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ در دناک بھانپنا پتہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دوا میں ماہ الحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور اُنھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

فان احوال حیات ہمدرد دواخانہ کا وہ مایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے پین سے پہلے ہی دق اور سل کے جراثیم نے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس حق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ ماہ الحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تندرست کرنے میں۔

دق اور سل کا نیا علاج

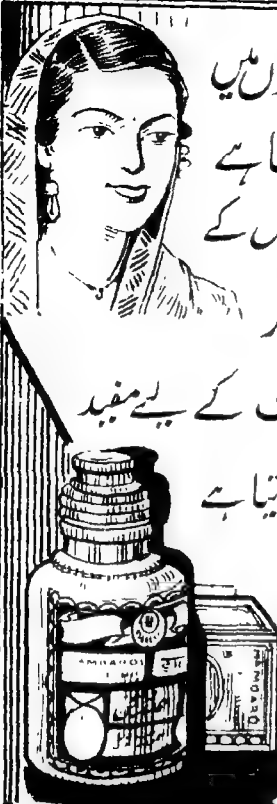
ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور صدارت کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دواخانہ
 "میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا
 مجھے بچا لیا معلوم ہے اس میں کیا اثر تھا کہ اس
 معطلی ہی میں آئی۔ بیمار حمار با کم ردی میں
 کئی ہو گئی تھیں کی سورت کم ہو گئی۔ دوا کے
 استعمال کے بعد میں نے لطف کا معائنہ کرایا تو
 دق اور سل کے جراثیم نابود ہو گئے۔"

ماہ الحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش یہ تھی وقت بوقت
 رمل طلب کیجئے ورنہ معمول بہت زیادہ لگے گا۔ - رفاہ عام
 کی غرض سے ان تیرہ ہفت دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی جو
 یعنی قرص سحر فی ٹیکہ دو آنے ۱۰ ماہ الحیات فی بوتل جو بارہ روز
 کے لیے کافی ہے دو روپے ۱۰ روزانہ ایک ٹیکہ اور دوا لکھن دیا جاتا ہے،

ہمدرد دواخانہ، دہلی



ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش دل دانتوں میں
سچے موتیوں کی چمک اُکردیتا ہے
ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے
استعمال کے بعد دلائی ٹوٹھ میسٹ اور منجن بے کار
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلہ پن اڑا دیتا ہے
منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلے ہوئے
دانتوں کیلئے مفید خون اور پیپے کتابہ دار اڑھا اور دانت
کیلئے اکسیر ہے۔

صافی

خون صاف کرنے کے لیے
دس خوراکیں
قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خشا، دہلی





اکیریں اپنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور بیرونی ممالک کی اکیریں کو
جس صورت نے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں
کا قاعدہ تھا کہ وہ

معدہ کو صاف کرتی تھیں

مکہ جو غذا تھم ہو اس سے صاف سفر خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
کی اکیریں اپنے رنگ کو بھارنے کے لیے اور تن درست کرنے کے لیے ہمدرد
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے
اس لیے وہ خوبصورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس سٹورڈ

نمک جالینوس

معدہ اور آسوں کو بوت دے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف
رکھنا ہے۔ بدضمی اور دائمی قبض کو رنج کو کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی
صلاحیت کھتا ہے خون صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے
قیامت - فی شبھی صرف ۱۲ روپے
یہ چمک شبھی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نوںہال گھر میں رکھتی ہے

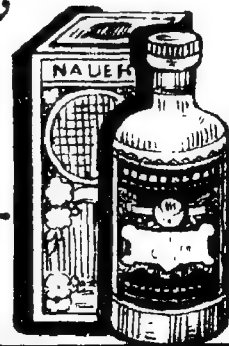
کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیر ہے، بدضمی، دستوں
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈاے

گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور تن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شبھی مع مفصل ہدایت

ہمدرد دواخانہ، دہلی



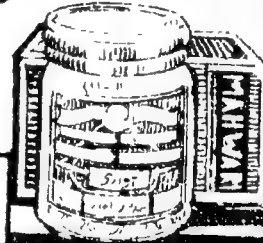


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دو اخانہ کی نیار کردہ ماہواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ابام کب ہوتے ہیں

ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنسی نیک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی اندرش کے بے بے
حد مفید ہے اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور تکالیف
حیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت: فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



ہمدرد دو اخانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
سیل اور دق کا پیش خیمہ ہے

و ابھی پھیپھڑوں میں حرانی ہو یا کھانسی میں آج سبلا میں حاسن نو فورا
اس کا علاج لیجئے۔ لیون کے دیا کے تمام ڈاکٹروں اور طبی ماہرین نے اسے بہتر کھانسی
اور پھیپھڑوں کی حرانی سل اور دق کی سبب ہے۔ سل اور دق کے خطرناک
دھن سے بچنے کے لیے۔



صدوری

استعمال کیجئے معمول عامی اور عیدوں کی آمد دی کا نوڈ کری کہا کہ صدوری نے دن اور سل
کے مریضوں کی حالت بدل دی جو دن اور سل میں ہو کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے
ان کو لغویت پنچیا نادر ہی جو اس مقصد کے لیے ہمدرد دو اخانہ کی صدوری دیا میں منہ بن دوا بنی جاسکتی ہے۔ مشیخہ نجات
کے بعد دوا تیار ہو سکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ جڑوں میں طاعت اور جان آجانی ہے جسمانی
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب لغویت پنچیا بنی ہے ایسے مریضوں کے لیے جس کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی
ہو۔ صدوری اکیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

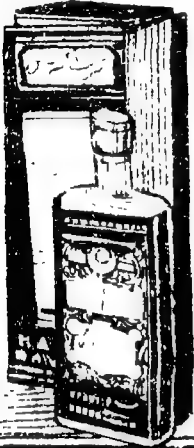
ہمدرد دو اخانہ، دہلی

خون بھی فسخت ہوتا ہے!

اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

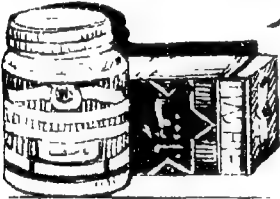
دنیا کی تمام بیماریوں کا واحد و تربیف علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں رگروں سے۔۔۔ وہ خون نکل دیا جائے تاکہ خون کی دوائی جسم میں طافت پیدا کرے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے۔ جیسا کہ وریب ۱۰۰ میں صدمت نشانوں کا دوسرا دور اور کمزوروں کے جسم میں پیدائی سے کچھ برس مکڑوں میں ایک بار دوسرا دور کا علاج کیا جاتا ہے۔ لیکن صدمت سا ان کو پکا رہی ہے ایتہ جسم میں خون چھوٹا کی لہ ورت میں کیونکہ ہمدرد دوا خاصہ سے مشوریت الکسباں جو خاص کے نام سے ایک اساتو حواسہ کما رہی ایک غلب میں تیار کردہ مابست و حق سے اثرات بن خون میں عات ہے جسم کا وزن بڑھت لکھا ہے معده اور حکمران کی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معده اور حکمران کی تازہ نکالتیں دور پو عالی ہیں اور حواسہ حواسہ یہاں سے لکھا ہے۔ تربیت اسر خاصہ میں رگروں کے اندر صورت بدل دیا ہے

حکمت فی سبب الی ایک دوا آج آئے



ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

اتری ہوئی صورت اور عورتوں کے زرد رخسار



اس بیماری میں اس دے میں کہ وہ سبب اس الزحم کے مرض میں مسئلہ ہیں یہ معمولی مرض نہیں ہے اس کے نتائج بے حد خطرناک ہیں اس مرض کا نام اس علاج سے کہ جو یوں کو مانتھ استعمال کرائی جائے۔

ناشیف جسرط

ناشیف

لے ہزاروں زرد چہرہ لوں کو سرخ و مسعد سادہا ہے ورن عورتوں کو مئی زندگی دے دی ہے جن کہ بہ مرض گھن کی طرح اندر ہی اندر لکھا ہے جلا رہا تھا۔ سبب الزحم کے لے ہمارے ہاں کی یہ عاص دوا ہے۔ اکتہ بحالات میں

صرف دو تین نمبر لکھیں

سبب الزحم کو بد کہہ تھی ہیں اور میں جیس روئے کے استعمال سے فائدہ پہنچانے اور جسم میں زندگی طافت اور تری لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ حکمت فی سبب الی ۲۲ جو راک میں لکھے ہوئے ہے کہ یہ دوا

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

نوجوان عورتوں کی رحم کی تڑپ :- وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ جو سادی سے قبل ہی مریضہ کی حالت میں اور بہت سی لڑکیاں سادی کے دوران میں معلوم ہو گئی ہیں اس کی وجہ اس کے رحم کی تڑپ ہے۔ اگر رحم میں کوئی تڑپ ہو تو عورت ۲۵-۳۰ سال تک جاں دکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور حواس پریشانی میں مبتلا ہوں مقوی رحم کے دوا سے بھرے جان میں جاسے۔ بعد از دوا خانہ عورتوں کی تڑپ صحت کو درست کر دیتی ہے۔ جیہ پر تڑپ اور سادی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی تڑپوں سے لے کر کبھی بے سیلان الرحم (لیکچوریا) یا سیلان غدیدی (معدہ بے اندر دلی حصہ کے دم کو صرف لگے ملے سے دور کرتی ہے) دم اور اس کے علاوہ رحم اور طبعوں کو نوک پہنچاتی ہے۔ ایسا مریضہ کی حالت میں اس کے رحم کی تڑپوں میں۔ اگرچہ کم یا زیادہ آتا ہو تو اسے ٹھیک کر دیتی ہے۔ اختناق (تڑپ) مریض عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچا ہے۔ عورتوں کے



تڑپ پر یہ کتب استعمال ہوا ہے
قتلیم کی تیزی دور ہو جائے

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

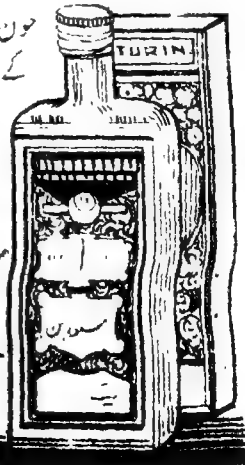


رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

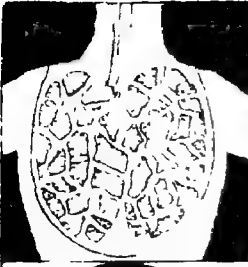
اس حالتوں سے جو میں شدید تکلیف مٹی۔ یہاں تک کہ اکثر وں نے رحم کا میوڑا تجویز کیا تھا۔ یہ تکلیف وجہ سے سب سے پہلی لکھا سلی مٹی۔ یہ کتب مسنور ہیں کے استعمال سے اس کی حالت کو بدل دیتا ہے۔ ایسی عورتیں کے ایسی ہو گئی۔ مسنور بن اباہ کی بے فاعلگی مان کا درد کے ساتھ خون کی کمی یا زیادتی، احتقان الرحم (ہسٹیریا) رطوبت کا عرصہ معمولی احتراق کے شدید سے شدید امراض میں اکبر نجات ہوئی ہے۔

مسنورین

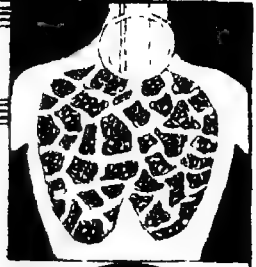
عورتوں کی تکلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے ہزاروں عورتوں کو رحم کے سے بچایا



ہمدرد دوا خانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہواں علاج



دمنک جساتاربا سعالین

سعالین
صرف گلے کو صاف کرتی ہے بلکہ سانس کی نالیوں سے ہر قسم کی کوہشت کر کے حقیقی سکون بخشتی ہے۔

ایک سانس لی فکٹ اجو براہ راست سینے اور گلے پر تیرہواں اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا، دمر، ہنونا اور دانت الخشب میں بھی اکیسرا تیرہواں اثر کرتی ہے۔

معمولی دواؤں کا اثر صرف گلے تک ہی رہتا ہے اور پھیپھڑوں کی صفائی نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون ہو جاتا ہے۔

جو بلغم اور دوسرے زہیے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ بخشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی، ہوادراں لوگوں کے لیے اکیسرا تیرہواں اثر کرتی ہے جو نزلہ اور زکام میں مفید ہے۔

سعالین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

قیمت ۱۲ روپے
ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے



نزلی

طاقتور دماغ کا مالک دولت مند اور خوش کامی، ملک ہوتا ہے طاقتور دماغ کو سانسے فولاد موم اور دشمن زیر ہو جائے۔ نزلہ قتل اور دولت، موت کو مسدود کر دیتا ہے۔ دانتوں، آنکھوں اور دماغ کو سخت نقصان پہنچا دیتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ نیکو اثر سے بدلا ہو جاتی ہے۔

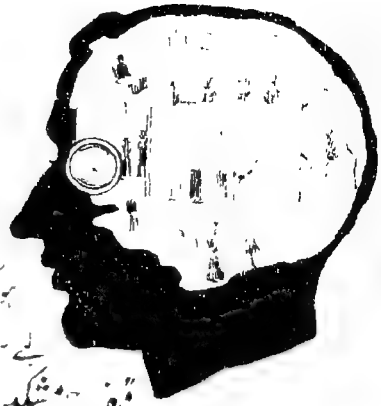


نزلی (دستر)

کے دو خاص ہیں۔ نزلے کا خلع جمع کرنا اور ساتھ ساتھ دماغ کو طاقتور بنانا۔ ناک میں ہی پڑنے سے پرانا نزلہ زکام ہو، نزلے کے ساتھ ٹھیک نہیں سکتا۔ ضعف اعصاب کو بھی حد حد معقد ہے۔ طلباء، مصعبین، ایڈیٹر صاحبان، ناچسراں، رچ صاحبان، دکلا، اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے نہایت مفوی دماغ، واقع نزلہ، نزلہ اور محراب الخیر تھ ہے۔ قلمت: لی شہتی ہوتے (انور اکیں) ایک رویدہ جا آئے آج ہی سکھائے۔ یہ جو ترکیب ہستعلی دوا کے ہمراہ ہے۔

ہمدرد دواخانہ، دھلی

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ



دماغ حاذق مافی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سرد دماغ بنانے کے لیے ہمارے دواخانہ کی لاجواب دوا ہے۔



مفرد شکلیں استعمال کیجیے منفرد شکلیں جسم میں قی رہاں گے دماغ میں برقی رد و وا دیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے مددے میں پیچھے ہی دماغ اور تمام مصلاب پر اثر کرتی ہو دو ان خون کو درست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیر کر دیتی ہے مامردن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے ارمہ ہوتا رہ ہو جاتا ہے کمزوروں کے لیے ورد مافی دہ کرنے والے کے لیے لاجواب دوا۔

ہمدرد دواخانہ دہلی

نیت فی شیشی یادہ حواک ایک یہ کھانے



جورول کا درد

بورس سس اس دوا
ہی نکال سکے ہیں۔



جورول کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ خون میں

نرم ہوتا ہے مثلاً پورک ایسٹ کے تہن ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے گھٹیا اور نفاس بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں رہ کی مدد کہ ایجن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتا ہے آپ کو ان بیماریوں کے علاوہ قدم احتیاطیہ لے۔

ہم پورے طہینان کے ساتھ کہہ سکے ہیں کہ جورول کا درد تجھ اور نفاس اور خون میں پورک ایسٹ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے اوجا سٹی "اگا" مسہرپ دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے میں معدوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجا سٹی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض بڑھنے نہ پائے۔ فیلمت :- ایک شیشی صرف ایک رہیہ آٹھ آے۔

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار موصوّر سالہ

ماہنامہ صحت دہلی

نگراں حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	حرّ تب: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی
جلد: ۱۵	فہرست مضامین نومبر ۱۹۴۶ء
	نمبر: ۵

۱۔ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد	۲۔ دیسی طب کی حفاظت اور ترقی کا مسئلہ	۳۔ دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس	۴۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں محترمہ مکمل لکشمی
۵۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں سر شفاعت احمد خاں کی تقریر	۶۔ طبیوں اور یوزوں کی کانفرنس میں وزرائے صحت کی ہنگامہ خیز تقریریں	۷۔ غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے	۸۔ ناقص تغذیہ اور دماغی امراض
۹۔ کود ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم	۱۰۔ سبجلی کی معالجاتی نوعیت	۱۱۔ تعبیرات	۱۲۔ انتقاد
۱۳۔ سوال و جواب			

فی پرچہ، تین آنے

قیمت سالانہ، ایک روپیہ

مدیر: حافظ محمد سعید ایڈیٹر: پرنٹر اور پبلشر: طبعی پریس، دہلی میں چھپو اگر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد
مرکزی حکومت کو دیسی طبوں کے حق میں مستقل و راضی پالیسی اختیار کرنی
وزرائے صحت کی کانفرنس کے ایجنڈے میں ترمیم کی گئی

[illegible]

علاقہ میں اور بیورو میں پیش کیا جو کچھ شکوک و شبہات ان مشنوں کو ذیلی طبوں کے متعلق تھے ان کا ازالہ کیا گیا اور مشنوں کی اکثریت نے وعدہ کیا کہ ذیلی طبوں کو نظر انداز نہیں کیا جائے گا۔ علاوہ ازیں ۱۱ اکتوبر ۱۹۶۶ء کو کانفرنس کی طرف سے تمام سلتھ مشنوں اور دوسرے ذیلی ادارہ خیرین سمیت یو این سیل پول میں بارڈرنگ کی اور اس موقع پر صوبہ مدرکس، آسام، بہار اور سی پٹی وغیرہ سلتھ مشنوں نے نہایت ولولہ انگیز تقریریں کیں جن میں انھیں انھیں اس کا وعدہ کیا کہ ذیلی طبوں میں ذیلی طبوں کی ترقی کا مناسب اندویش نہ کریں اور مل ڈاکٹروں نے ذیلی عالجین کے مسوق و احصاءات ہوں گے۔ وزیر صحت کی اندرونی کے بعد صاحب حکیم محمد الیاس خاں صاحب جرنل سکریٹری نے کانفرنس، حنزہ، شان کی حلیف فرمادی کا شکریہ ادا فرمایا اور ذیلی طبوں نے لیے جو حالات مشنوں صاحبان نے ظاہر فرمائے ہیں ان پر کانفرنس کی طرف سے خوشی اور اطمینان کا اظہار فرمایا۔ اکیس یا نوویک رینڈیو ملی طبی کانفرنس، ماس نے آرگنری میں فیہرولی جہد اور صوبوں کے وزیر صحت مخصوص محترمہ کی طبیعتی صاحبہ وزیر صحت مدرکس کی عملی دلچسپی ۱۱ اکتوبر ۱۹۶۶ء کی پینٹ میں سلتھ کانفرنس سے ذیلی طبوں کو تھکا ترقی کے لیے سندھ ذیل تجویز منظور کی

ذیلی طبوں کی حمایت و ترقی کے متعلق کانفرنس کا رپورٹیشن یہ ہے کہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ طبیعتی ٹی ٹی کے اشارات نے مطابق مرکز میں اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی اور مناسب انتظامات ہونے چاہیں جن سے اور ویدیا اور توانائی جسے ذیلی طریقہ کے علاج کی طبیعتی تحقیق اور طبی تحقیق نے یہ سائنسی فک کا نفع صحت کے قیام اور تحفظ اور علاج اور اس کے لیے سہماں لے جائیں اور ذیلی طبوں کے ٹولہ یا اور ڈگری کورس کے لیے طبی اسلول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں نے یہ ذیلی طبوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم و تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے۔ کانفرنس فیہرولی کے ساتھ اور ویکل اور توانائی طبوں کے مطابق علاج کرنے والوں اور ویکوں (پکشنسٹری) کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں میں ان کو ضرورت ہو مزید سائنسی فک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ طبیعتی صحت کے عمل میں سائنس جہانی تربیت کے ماہرین (اسٹریٹجی اسٹاف، ڈاکٹر، ماس اور دایہ کیہری نے فریض انجام دے سکیں۔

اگرچہ آل انڈیا یوروپک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی سعی و پیش ہے جس تجویز کے پاس بوجھ ہے ذیلی طبوں کے حق میں کری ایجوکائیٹل یونٹوں کی پالیسی میں ایک تبدیلی ہوگی اور ذیلی طبوں کو فائدہ سے مل کر ایک بلند سطح پر پہنچائی جائے گی اور یونانی بات مارنے کے لیے کو سب اطمینان میں ہوئی چاہیے جب تک کہ وہ تمام باتیں جنہیں ہم چاہتے ہیں عملی شکل میں اختیار کر لیں۔ اس کے لیے ضرورت ذیلی طبوں سے وابستہ تمام اعلیٰ ان کو اپنی کوششوں کو بڑھائے اور میدان عمل میں بھگنے کی کوشش کریں۔ انکیا جو جس میں ذیلی اور ذیلی طبوں کی دور کا مقابلہ دو دو کو سنے گا، اور ذیلی طبوں کے حاملین اپنے دلوں کو سچا است کر سکیں گے مگر ہمارے محترم ذیلی طبوں کو ہمارے تمام صاحبان نے بہت قدر اور احتیاط کر رکھی ہے وہ بہت سی اسوسیک و سرورٹ ہو کہ ہمارے بھائی زبان کے حالات اور مضامینات کو سمجھیں اور اپنی اور اپنے فن کی افغان سمجھنا کے لیے سب کچھ کرنے کی ٹھان لیں۔ برسات ظاہر ہو کہ ان تمام کاموں میں چننے والے اس سے یہ الگ الگ کم زور جہانوں سے انجام میں پاسکتا اس کے لیے ضرورت و اپنے تمام صحت سے ملنے کی اور تباہی اور تباہی کی ماس معصود ہے۔ یہ سچا اعلان ہے کہ ہمیں خانہ کلمہ محوم نے ویدوں اور حکیموں کی مشن کے جماعت آل انڈیا ویک اسٹوڈیو فیہرولی کانفرنس آج سے پینتیس سال پہلے قائم کر دی تھی جو آج بھی قائم ہے اس جماعت سے اس دور انقلاب میں اپنا انقلابی قدم اگے بڑھا دیا ہے جس کی مختصر و درآپ کے لیے سب سے پہلی کمی ہے۔ ممبران ۱۹۶۶ء کے قیام کے لیے میں کانفرنس میں سالانہ حوالہ ملی ہیں اور ہمارے ذیلی طبوں نے عروج ترقی کا ہر کرام مرتبہ ہو گا کیے اور کانفرنس کو صحت کے کوئیچ اپنی تنظیم اور اتحاد کو مکمل کر کے دنیا کو دکھا دیں کہ ہم اور ہمارے ذیلی طبوں کی زندگی زندہ ہیں اور کوئی طاقت ہمیں ختم کر سکتی ہے۔

ہر صحت کے لیے یہاں کو تاہم دینی بھی ہے۔ جو خود چھوڑ کر اٹھائے ہاتھ جس ساغری کا ہے۔
اسسٹنٹ سکریٹری آل انڈیا یوروپک اینڈ یونانی طبی کانفرنس (پی)

درائے تحقیق کو ہمیں نہ کرے اور حامل شدہ ذرائع کی مکمل تحقیق کرنے میں سرزد ہوئی ہیں۔ ان کے اہلکار کا یہ یہ موقع نہیں ہے۔ ان باتوں کے علاوہ کمیٹی نے اپنی جوش و شہدائت کے عملی پہلوؤں میں جس طرح شامل ہو گیا ہے اس کا اظہار سنٹرل اسمبلی کے اجلاس مورخہ ۹ اربح سنہ ۱۹۴۶ء میں کئی ممبروں نے کیا ہے۔

وقت بخیر گریے والے کو حیرت میں ڈالنے کے لیے کافی ہو کر کمیٹی ہندوستان کے وسیع پیمانے پر پھیلے ہوئے اور ۲۹ بیٹے تک کا زخمی مباحثہ کو جاری رکھے وہ آج ویسے ہیوں کی تحقیق کے لیے وقت نہ نکال سکے جو ہندوستان کی اسی سے بڑے فی صدی باشندوں کی طبی خدمت کا خوشی کے ساتھ انجام دے رہی ہیں اور جن کو ہندوستان کے اکثر صوبوں میں حکومت کی کسی حد تک سرپرستی بھی حاصل ہے اور جن میں سے زیادہ اہل علم و کمال اور زیادہ اہل علم و کمال کو بار بار غائب کر رکھا ہے۔ ان ہی صوبوں کے حاملین کے نقطہ نظر سے ہو کر کمیٹی کی سرپرستی اس وجہ سے بھی ناقص ہو کہ اس میں ویسے ہیوں کے وسیع جوار سے کو باطل نظر انداز کر دیا گیا۔ حالانکہ چارٹ تھا کہ کمیٹی برطانوی ہند کے سب صوبوں میں دورہ کر کے پرائیویٹ ویسے حاملین کی خانہ جی خدمت کو دیکھیں، حکیموں کی سرپرستی میں ویسے طب کے جوار سے قائم ہیں ان میں ویسوں کے اعداد و شمار درج کر دیے، لیکن میں سب سے سب سے سب سے اس کے جواز اور عدم جواز کو اس اعداد و شمار کی روشنی میں دیکھتی اور ویسے رپائسوں میں ویسے ہیوں کی جو سرپرستی کی جا رہی ہے اس کا اتنی طرح جائزہ اس خاطر لیتی کہ اگر وہاں ہی ہند میں بھی ان ہیوں کی وسعت قلب کے ساتھ امداد کی جائے تو وہ کس حد تک خواہ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ اسی کے ساتھ ہی کمیٹی کا فرض تھا کہ ویسے ہیوں کے ماہرین کو اپنی کمیٹی میں شامل کر دے تاکہ وہ اسے بہتر طریقہ پر سمجھ سکیں۔

ویسے ہیوں کے ساتھ ہیوں کمیٹی کی اس عظمت اور فاضل تاشائی پر پورے نے جس انداز میں تبصرہ کیا تو وہ کمیٹی کے اہلکار کے لیے ایک سبق بننا چاہیے۔ ملاحظہ ہو، "مینی کرائیکل" ۱۰ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء، "ایڈنگ کرائیکل" "ہندوستان ٹریڈ" دہلی ۱۴ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء، "ڈان" دہلی ۵ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء، "سرچی لائٹ" پٹنہ ۱۰ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء، "مینی کرائیکل" کے ایڈنگ کرائیکل کا ایک اقتباس یہاں درج کرنا مفید ہو گا۔ اخبار کمیٹی کے عذر ہائے ننگ پر تبصرہ کرنے ہو کر لکھتا ہے:

"ریورٹ نے ہی امداد کے معاملہ میں ویسے ہیوں اور ہومیو پتھی کے ساتھ انصاف سے کام نہیں لیا اور اس کی نوٹ کی بھی نہیں جاسکتی تھی جس کا یہ ہومیو پتھی میں ان ہیوں کا ایک بھی ہر اندازہ شامل نہیں تھا۔ کمیٹی نے جہاں اور کمیٹیاں صحت و علاج کی تحقیق کے لیے بنائی تھیں، وہاں اسے ایک کمیٹی جانی چاہیے تھی جس میں طبیہ کالج دہلی کے ایک سینیئر پروفیسر اور دو سرے لائق وید اور حکیم اور ویسے ہیوں سے ہمدردی رکھنے والے ڈاکٹر ہوں۔

"کمیٹی نے علم و عمل طب میں جوان ہیوں کو سامنے اور حامد کہا ہے وہ بھی جا تحقیق ہے۔ گو یہ صحیح ہے کہ ان کا یہ سکون زیادہ تر اس وجہ سے ہو کہ گورنمنٹ نے ان کو باطل نظر انداز کر دیا اور ایلو پتھی کی خصوصی سرپرستی کی۔ ویسے ہیوں اور ہومیو پتھی سے علم و علاج میں بہت قیمتی اضافے کیے ہیں اور ان کو ان سائنسی ٹک کہنا قطعی جانب داری ہے۔ بلکہ یہ بات ان سائنسی ٹک ہو کہ ان ہیوں کی صدیوں کی علمی کمائی اور اس کے عمدہ نتائج کو نظر انداز کر دیا جائے۔ ڈاکٹر ہٹ، ڈاکٹر نرائن راؤ اور ڈاکٹر وشوانا تھ نے ویسے ہیوں کے حق میں یہ بات بھی کہی کہ حکومت کی طرف سے جاری ہونے والی طب اور صحت کی اسکیموں میں حکیموں اور ویدوں کی خدمات سے پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ہم کو یہ بتا باگیا تھا کہ ان تینوں کا ریورٹ آئندہ باب کے آخر میں ملے گا۔ لیکن وہ نہ صرف اسی جگہ نہیں بلکہ سفارشات کی پوری جلد میں کہیں اس کا پتہ نہیں۔ ریورٹ مرتب کرنے والوں کو اس معاملہ کی وضاحت کرنی چاہیے۔"

اس وقت اس میں جو بلا واسطہ اشارات ہیں وہ اس میں صفحہ کے باب میں سے لیے گئے ہیں جو کمیٹی نے قدیم ہیوں کے

متعلق از راہ عنایت اپنی رپورٹ میں شامل کیا۔ اس باب میں کمیٹی نے اس کا تو اقرار کیا ہے کہ دبئی طریقہ ہائے علاج نہ صرف عوام پر اثر رکھتے ہیں، بلکہ خواص کا ایک قابل لحاظ طبقہ بھی ان کے دائرہ اثر میں ہے۔ اس کے ساتھ کمیٹی نے ان طبوں کے سامنے ہونے والے مسائل کی تجزیاتی دہمی میں قدر و قیمت کا بھی احساس کیا ہے، لیکن نہ اپنے آپ کو اس پوزیشن میں نہیں سمجھتی کہ ان طبوں کے متعلق واضح تجاویز پیش کر سکے۔ اس قسم کی مہتد کے بعد کمیٹی نے جسراچی، علم الجین اور دایہ کرمی وغیرہ علوم و فنون طب کی ترقیوں کا ذکر شاندار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی "ایڈیشن" انڈین میڈیکل کونفرانس کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالہ نہ دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی مذمت نامحاشہ انداز میں کی ہے۔ آخر میں جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ علاج پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا ہے۔

ہم نہیں سمجھ سکتے کہ کمیٹی اس طریقہ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے۔ اگر دبئی طریقہ ہائے علاج سے اس کی "ادھلکا"، "نادانفہم" لوگوں کے جھگڑوں اور توٹکوں کے "ملالت" سے ترقیوں کی تائید کون صاحب بصیرت اور ترقی پسند کو سنا ہے، لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہے تو ہم کو بتایا جائے کہ جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے کہ جن کی موت پر انٹ شاواں ہے۔ ہمیں اندوس سے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے "جذبات" سے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور اظہار اسے ضروری سمجھا اور اس میں ضعف پر درامح غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم طبیں ہیں جن کی بنیادوں پر موجودہ طب کا عظیم نشان مقرر تعمیر ہوا ہے اور ان کی یسائڈ کی لی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی تسلط نے انہیں بقا کے لیے "عرف" یہ کہ ان کی کوئی مدد نہیں کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دیے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور مغربی سیاسی تسلط کے اس ڈنڈہ سوسالہ دور میں بہت سے ایسے نمایاں واقعات پیش کئے جاسکتے ہیں جن کے ذریعہ حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی وار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان "اساعد" اور محال حالات میں ان "سخت جان" طبوں کا وجود قائم رہا اور انھوں نے کسی دست گیری کے بغیر اپنی بساڈ کو مطابق ترقی کی راہ میں دم اٹھائے۔ اس صورت حال سے کیا یہ شہادت نہیں ملتی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی اور امداد حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شاندار فنی کارنامے پیش کر سکتیں۔

بہر حال اب سیاسی حالات بہت کچھ بدل چکے ہیں۔ ملک کی سیاسی تقدیر اب بڑی حد تک اس کے نایندوں کے ہاتھ میں ہے۔ عوام اپنے نایندوں سے یہ توقع رکھنے میں حق بجانب ہیں کہ ان کے داجی حقوق کی حفاظت کا فستار واقعی بند و بست کیا جائے گا۔ اور دبئی طبوں کی فلاح و ترقی کے لیے انھوں نے جو وعدے قوم سے کیے تھے انھیں وہ اپ پورا کرے اور دبئی علوم و فنون کو جو نقصانات پچھلی حکومت کے غیر روا دارانہ بلکہ متفقانہ سلوک سے پہنچے ہیں ان کی تلافی سرگرمی سے کریں گے۔

انٹرنیم گورنمنٹ کے وزیر صحت کو یہ معلوم ہی ہو گا کہ سنہ ۳۹ء میں "نیشنل پلیننگ کمیٹی" کے نام سے ایک کمیٹی آرمیل پندرہت جو اسرال نبرہ کی صدارت میں سائی گئی تھی۔ اس کمیٹی نے مختلف سب کمیٹیاں مختلف معاشی، معاشرتی اور قومی مسائل کی تحقیق اور جائزے کے لیے بنائی تھیں۔ ان میں ایک پبلک ہیلتھ سب کمیٹی بھی تھی جس کے صدر کرنل ایس ایس سوکھے تھے۔ اس کمیٹی نے ۳۰ اگست سنہ ۱۹۳۰ء کو اپنی انٹرنیم رپورٹ کمیٹی کے سامنے پیش کی تھی۔ اس رپورٹ پر کمیٹی نے جو ریزولوشن پاس کیا ہے وہ حسب ذیل ہے:-

"حکومت کی طرف سے جاری کی جانے والی طبی اور طبی اسکیموں میں کمیوں اور ویدوں کو شامل کرنے کی طرف توجہ دینا چاہیے اور جہاں جہاں ان کو سائنٹی فک، تربیت کی ضرورت ہو دی جانی چاہیے۔ طبی تربیت بہر حال سائنٹی فک طریقوں پر مبنی ہونی چاہیے۔"

ملاحظہ ہو نیشنل پلیننگ کمیٹی مینڈیک ۴ صفحہ ۱۲۔ ریزولوشن ۱۳،

اس اہم اور صاف وزنیوشن کے علاوہ نیشنل پلیننگ کمیٹی نے ایک اور وزنیوشن میں مار کا تھا جس میں ایک انجین فارماکو پائیا لٹرے اور دوسری دواؤں کی ریسرچ پر زور دیا تھا۔ ریزولیوشن کے اس الفاظ میں ہے :-
 " ایک فارماکو پائیمینٹ بنائی جانی چاہیے جو ایک اندین فارماکو مرتب کرے۔ اس مفید کو صبح
 طریقہ پر جان کر کے لیے ان دواؤں کی خصوصیت سے سائنسی فکر تحقیق ہونی چاہیے جو بند سٹا
 میں استعمال ہوتی چلی آرہی ہیں۔"

(ملاحظہ فرمائیں نیشنل پلیننگ کمیٹی ہینڈ بک صفحہ ۷۱ ریزولیوشن ۷۱)

ہم دوسروں پر محض غصہ کر کے بار بار وزنیوشن کو یاد دلا کر ہی اپنا کام نکالنا نہیں چاہتے، بلکہ اس چیز کو تحقیق کر جسے اب
 ہندستان کی تائید گورنٹ کے سامنے پیش کرنے میں ہمیں غیر رواداری اور متعاندہ سلوک کا اندیشہ نہیں ہے۔ سچ بات یہ ہو کہ
 قدیم ایسی طبوں کو طلب جدید سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ ہم نے ان کی خوبیوں کو اور ان کے ترقی پسندانہ رجحانات کو قبول کر لیا ہے۔
 ہمارے نصاب تعلیم میں طلب جدید کے فزوری علوم و فنون شامل ہیں۔ سرجری، وائیڈ کرن، اور علم الجین کی تعلیم ہمارے کالجوں اور
 اور سکولوں میں بھی پوری ہو رہی ہے۔ تحقیق کے جدید آلات کے واقعی ضرورت کے وقت استعمال میں ہم کو عار نہیں۔ مگر جن خطاں
 صحت اور نرسینس بائی جین ہیں ہمارا آپ کی اسکیم سے کوئی تعلق نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی مکانات کی اصلاح سینیٹیشن، ہسپتالوں کی
 آب، اصلاح غذا اور ذرائع آمد و رفت کی ترقی جاتے ہیں۔ مزدوروں کی جسمانی اصلاح کے قوانین اور ان کی اجرتوں کے تعین
 زراعتی اور صنعتی ترقی اور بدردہوں کی اسکیموں کی ترقی کے ہم بھی خواہاں ہیں۔ ذاتی اور شخصی حفظان صحت پر سنل بائی جین میں بھی
 ہمارا کوئی اختلاف بھوکشی کے مرتب سے نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی یہی چاہتے ہیں کہ انسان صاف ستھرا رہے، متوازن غذا اس کو
 ملے، روشنی اور ہوائے خالص کو ہم نے بھی کبھی نظر انداز نہیں کیا۔ فزوری آرام و سکون کی بھی ہم ہمیشہ سے تائید کرتے چلے
 آئے ہیں۔ ان تمام اتفاقات اور نظریوں کی آپس میں تائید کے باوجود یہ بھی صحیح ہے کہ معالجات (تھراپیوٹکس) میں ہمارے نظریات
 جدید بنیادی نظریات سے مختلف ہیں۔ ہمارے نظریات کا مدار محض جسم انسان اور اس کے مختلف حالات قدرتی قوت مدافعت
 (پاور آف رزسٹنس) پر ہے اور جدید نظریات کی بنیاد مائش اور نہ معلوم کن کن مصلحتوں پر ہوتی ہے۔ ہم اگر سلفا نامڈ گروپ کی
 دوائیں یا پینی سیل تیار کرتے تو ان کا موضوع صرف جسم انسان ہوتا اور اب یہ دوائیں جسم انسان پر عائد کی جا رہی ہیں اور وہ ان
 کا تعلق شق بنا ہوا ہے۔ انجکشنز کا استعمال ناگہانی ضرورت میں ہم بھی جتنا بھیجتے ہیں۔ لیکن ہر مرض کی دوا براہ راست خون
 میں داخل کرنے کے ہم سخت خلاف ہیں۔ اپنی جڑی پوٹیوں اور سنتھلہ دواؤں کی سائنسی فکر ریسرچ جاری بھی مفید اعلیٰ ہے
 اور ہمارے کام کو دفعہ امر صحت کے اہم انسانی مرض کے لیے کرنا چاہیے ہے۔ ہندستان میں قدم طوں کے رسامسح الملک حکیم محل
 نے دوسری دواؤں کی ریسرچ کی اہمیت کو نہ صرف محسوس کیا تھا بلکہ اس کے انتظامات کی داغ بیل بھی انھوں نے ڈال دی تھی۔
 کرس چوہدری اور ڈاکٹر صدیقی جیسے ہمدردان طب قدیم کی اس بارہ میں کوششیں ہم سب کے شکریہ کی مستحق ہیں۔ لیکن تازہ
 حزی بونیوں کے خواہش کو بھی ہم نظر انداز نہیں کر سکتے، بہر حال یہ اور اسی قسم کے نظریات ہیں جن میں ہمارا طلب جدید سے
 اختلاف ہے۔ لیکن سلفا نامڈ کے نئے طبی رجحانات بھی اب ہماری تائید میں جارہے ہیں اور جن اہلین کو جسم انسان غریبہ اور کمزور
 مصلحتوں سے ان کو کوئی سروکار نہیں ہے وہ ہمارے نظریات کی تائید کر رہے ہیں۔ اس بخیر کیا یہ مقصد سمجھنا فاش غلطی ہو گا کہ
 ہم اپنے نظریات میں ساکن اور جامد ہیں۔ ہمارے نظریات غلط بھی ہو سکتے ہیں، ٹھیک اسی طرح جس طرح دس سال پہلے کا
 مسئلہ سائنسی فکر یہ آج غلط ثابت ہو سکتا اور وہ ہو رہا ہے۔ لیکن ہم اپنی اس خصوصیت کو خیر باد کہنا نہیں چاہتے کہ ہمارا موضوع
 محض جسم انسان ہے۔ اس کی فلاح و بہبود کے لیے ہم اپنے نظریوں کو بدلتے رہیں اور آئندہ بھی ایسا کرنے کو تیار ہیں۔ لیکن
 ہو کہ یہ بیان اس وقت بعض اصحاب کو کھلا نہ معلوم ہو لیکن اگر ہم کو اپنے طریقہ پر کام کرنے کے ذرائع میسر آ گئے، اور ہم میں کام
 کرنے کی یقینی دھن پیدا ہو جائے اور اسی کے ساتھ حکومت کی سرپرستی بھی ہمارے شامل حال ہو جائے تو یقیناً ہندستان
 کی طرف سے دنیا کو "حقیقی طب کا تحفہ پیش کیا جاسکتا ہے جو نہ مشرقی ہوگی نہ مغربی بلکہ افغانی ہوگی۔"

ہمارے مطالبات

سموہد میں ہم اپنے تعلیمی مطالبات پیش نہیں کر سکتے۔ جب ضرورت ہوگی ہم ان کو تفصیل سے بنائیں گے۔
نکس۔ بودیالہ بات نے ہمارے مطالبات کی وضاحت، کامدہ متعلق نہیں ہیں مرکز اور صوبوں کے موجودہ مالی وسائل کی
نمی کا بھی احساس ہے اور اسی کے ساتھ حسن انتظامی دشواریوں پر بھی ہماری توجہ ہے۔ لیکن اس بات کے ظاہر کرنے میں ہمیں
لوی پس روپیش نہیں ہونا چاہیے۔ ہم آزادی کے ساتھ دیگر کسی رکاوٹ کے۔ بے فائس کو انجام دینا چاہتے ہیں۔ تاکہ ہمیں
حساس ذمہ داری پیدا ہو اور جو کچھ ہم کر کے دکھانا چاہتے ہیں اس میں بہر حال کامیاب ہوں۔

سنٹرل کونسل آف انڈین میڈیسن
ہماری رائے میں دیسی طبوں کے آل انڈیا اور صوبائی مسائل کے حل
کے لیے اس کونسل کا قیام مناسب اور ضروری ہوگا۔ اس کونسل
کی ترتیب اس طرح ہو کہ ہر صوبہ کا ذریعہ آف انڈین میڈیسن ایک ویڈ اور ایک حکیم کو منتخب کرے اس میں بھیجے۔ جن صوبوں میں
اباب پورڈ آف انڈین میڈیسن نہیں ہے وہاں کی وزارت صحت ایک ویڈ اور ایک حکیم کو فی الحال نامزد کر کے بھیجے۔ اسی کے
ساتھ اس کونسل میں مائندہ طبی جماعت است ایک ویڈ اور ایک حکیم لیا جائے۔ اس کونسل کا صدر مرکز کے وزیٹ کو سائنس ذریعہ
ہو۔ گویا وہ دیسی طبوں کے متعلق وزارت صحت کا سیکرٹری میسر اور ایک واعد انتظامی میسر ہوگا۔

پرائیویٹ کونسلز آف انڈین میڈیسن
صوبوں میں بھی اسی قسم کی کونسلیں بنائی جائیں۔ صوبہ کی کونسل
میں وہاں کے ویڈ اور حکیم لیے جائیں اور یہ کونسل صوبہ کے
فنی اور اطلاقی معاملات میں صوبہ کی وزارت کے سامنے دھندار ہو۔ صوبوں میں ہم آہور بیک اور یونانی طبوں کی ڈیپنسرین،
انڈور ہسپتال اور ہلیتھ سنڈر قائم کریں گے۔

سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن
اس امر پر سب اصحاب خور و فکر کا اتفاق ہوا
ہو کہ دیسی طبوں کی ریسرچ کی بڑی ضرورت
ہے۔ اس سلسلہ میں اب تک کچھ ذاتی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن حکومت کی طرف سے آج تک اس طرف کوئی قدم نہیں
اٹھایا گیا ہے۔ اب جب کہ مرکز میں اور صوبوں میں ذمہ دار مہندستانی حکومتیں قائم ہیں اس بات کیوری ضرورت ہو کہ اس
اہم کام کو شروع کیا جائے۔ ہمارا مطالبہ ہے کہ ایک سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن قائم ہوا جائے جس
میں اعلیٰ پیمانہ پر دیسی علاج، دیسی فارماکوپیا اور دیسی جڑی بوٹیوں کی سائنسی نمائندگی کی جائے۔ انڈین میڈیسن پر ریسرچ
کی اہمیت کو نمیشنل پلیننگ کمیٹی نے بھی محسوس کر لیا تھا جیسا کہ کمیٹی نے اپنے اجلاس مورخہ ۳ اگست سنہ ۴۰ء میں اس
سلسلہ میں جو تجویز پاس کی تھی اس کے الفاظ یہ ہیں:-

”طب اور حفظان صحت کے نظام کو صحیح طور پر چلنے رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری
ہے کہ جہاں تک بھی ممکن ہو سکے اس کی ریسرچ کی جائے۔ نظام صحت عامہ ایک اہم جزو
ہونا چاہیے اور اس ریسرچ میں حفظان صحت اور علاج امراض اور انسداد مرض کے دیسی
طریقوں کی چھان بین بھی شامل ہونی چاہیے۔“

دعوت السالطہ رندو میڈیسن

آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن
ہوٹل کشی۔ المونیٹی اور صحت کی تعلیم کی تمام تعلیمی
سہولتیں ایک جگہ مہیا کر کے کے لیے ایک آل انڈیا
میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام کی ضرورت پیش کی تو اعلیٰ اس ادارہ اور اسی مقصد کے لیے آہور بیک اور یونانی طبوں کے لیے
ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔ اسے دیسی طبوں کی ترقی اور اصلاح کے لیے سنگ بنیاد کا کام ہے۔
دہلی۔ مظاہرانی مرکز۔ بھونیشی۔ راجدہلی کو نظام برار ناخاندانی اس کی طرف توجہ دے رہے ہیں۔

میں کہ یہی صورت دہلی طبیوں کے لیے بھی منطابراتی مرکز بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ طبیوں کس حد تک پبلک کے صحیح اور منطابراتی مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فارمیسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور بن میں آنے والے مرصیوں کے اعداد و شمار میونسپل رپورٹوں میں موجود ہیں۔ ان رپورٹوں سے ظاہر ہے کہ کس طرح لاکھوں مرصیوں کا علاج۔ عاجز کیسے طلیل حشر چ میں کیا جا رہا ہے۔ مرصیوں کو دیکھنے کے لیے ہی ہمیں مکلف صحت کی دوسری متعلقہ کمیوں کے لیے بھی یہاں دید اور حکیم مل سکتے ہیں۔ یہ موقع بہر حال تفصیل کا نہیں ہے۔ ہم وقت آنے پر یہی کہتے ہیں کہ اپنی پوری اسجیم پیش کر دیں گے۔ ہمیں یقین ہے کہ دہلی کی اسجیم میں مجوزہ و دو بدل نہ صرف باشتد کان دہلی کی خواہش کے مطابق ہوگا بلکہ اس سے نمایاں کفایت بھی ہوگی، جس کی ضرورت ابتدائے کار میں ملتا ہے۔

ہمیں اس وقت جو کچھ کہنا تھا وہ ہم کہہ چکے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ باری حکومت سے عوام کی نمایندگی کا فخر حاصل ہو دہلی طبیوں کے بارہ میں عوام کے مطالبات کو پورا کرے گی۔

دکترم حیدر الحمید

چیرمین

کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم
آل انڈیا ایور دیک اینڈ یونائیٹیڈ طبی کانفرنس، دہلی

باقی نمونہ ص ۱۰، وزارت صحت کی کانفرنس میں مرشفا عات احمد خاں کی تقریر

بعض تمامہ مرکزی مجلس قانون ساز کے سامنے پیش ہیں۔ ان میں اور بھی اضافہ کیا جائے گا اور مجھے امید ہے کہ ہم مدد سازی اور نرسنگ کے پیشوں کے لیے بھی اس قسم کے مساوات قانون پیش کر سکیں گے۔ دواؤں کے معیار کا کنٹرول ملک کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے اس پر عمل درآمد کرنے کے انتظامات کیے جا رہے ہیں۔ پنا پچھ اگلے سال یکم اپریل سے ایک کنٹرول نافذ کر دیا جائے گا۔ ہمارا یہ ارادہ بھی ہے کہ بعض ایسی سروس میں قائم کی جائیں جن میں مشورہ اور معلومات کی سروس میں کہنا چاہیے۔ مثلاً ایک دفتر قائم کیا جا رہا جس کا کام یہ ہوگا کہ معلومات جمع کرے اور طبی اداروں کے ڈیڑاٹن اور ان کے ساروسانان کے بارے میں صوبوں کو مشورہ دے۔ دوسری بات جو ہماری نوچہ کام کرنی ہوئی ہے یہ کہ آبادی اور اہم اعداد و شمار سے متعلق مواد جمع کیا جائے تاکہ اہم اعداد و شمار صحت عامہ کے کام کے لیے بنیادی کام دیتے ہیں۔ اور اس قسم کے اعداد و شمار صحت اور انھیں جمع کرنے کی رفتار میں اصلاح کی جارہی اور فوری ضرورت کو ظاہر ہے کہ آبادی کی افزائش کا مسئلہ بہت بڑے مسائل میں سے ہے۔ اس وقت اس احتلافی مسئلہ میں نہیں پڑوں گا۔ لیکن آبادی کی افزائش کے متعلق اعداد و شمار جمع کرنے اور انھیں مربوط بنانے کی ضرورت بالکل واضح ہے۔ بہت بات نہ صرف آبادی کے اس نام نہاد مسئلے کا مطالعہ کرنے کے لیے معلومات کا ذخیرہ ہونے کے نقطہ نگاہ سے اہم ہے بلکہ طویل مدت کی منصوبہ بندی کے لیے بھی بالعموم اہم ہے۔ یہ ہیں وہ بعض اہم کام جو ہمارے پیش نظر ہیں اور مجھے امید ہے کہ ہم ان پہلوؤں سے ان کو وسیع کر سکیں گے جن میں صوبوں کی حکومتوں اور اداروں کو امداد کی ضرورت ہو۔

ملک میں اپنی قومی عافیت حکومت کے قیام سے ہم "امید کے دور" میں داخل ہو گئے ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کا رفیق کا بن کر گھٹے بڑھنا چاہیے۔ تاکہ اسے "حصول امید کے دور" سے بدل دیا جائے۔ کسی قوم کی صحت کو بنانا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ وسائل کی تنگی کی وجہ سے ہم اتنی تیزی سے آگے نہیں بڑھ سکیں گے جتنی تیزی کے ساتھ بڑھنے کی خواہش ہمارے دل میں ہے۔ لیکن یہ کام ہماری تمام تہمتوں اور توجہ کا مستحق ہے۔ قومی فلاح و بہبود کے لیے اس سے زیادہ اہم کام اور کوئی نہیں کیوں کہ صحت کے بغیر ہمیں نہ خوشی نصیب ہو سکتی ہے نہ دل جمعی اور نہ خوش حالی۔ مجھے یقین ہے کہ اشتراک عمل، امتحان کوشش اور پختہ عزم ہمیں اپنے مقصد میں کامیاب کر دے گا۔

دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس

کانفرنس کی روداد اور تجاویز

ایسی طبوں کی حفاظت اور ترقی کی تجویز پر انریبل سہلیٹھ منسٹر صوبہ براس کی مدلل تقریر

مرکزی وزارت صحت کی طرف سے دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس کئی ہفتے پہلے ہی، آخر دسمبر ۱۹۳۶ء کو منعقد ہوئی۔ مرکز میں اس کانفرنس کے بلانے کا مقصد یہ تھا کہ صحت و علاج کی آئندہ سکیموں کے متعلق آپس میں مشورہ کیا جائے اور صوبوں کے لیے ایسا لائحہ عمل مرتب کیا جائے جو بنیادی طور پر منفقہ ہوا اور مرکز جو کام اسکیموں کو نافذ کرنے کے لیے کرے۔ ہویا کرے۔ چاہنا ہو، ان صحت کے کانفرنس کو ہوا اس سلسلہ میں بھوکیشی کی رپورٹ اور سفارشات اور تجاویز بھی لازم آئے۔ ان صحت کے کانفرنس میں ہندوستان کی صحت کا جائزہ لیا گیا اس کانفرنس میں سات صوبوں کے وزرائے صحت اور ان کے مشیر اور انتظامی افسر شریک ہوئے بعض صوبوں کے ذریعوں نے اس میں بالواسطہ شرکت کی اور بعض اس میں شریک نہیں ہو سکے۔ چند ریاستوں کے نمائندے بھی اس میں شامل تھے۔ بہر حال یہ ایک نمائندہ کانفرنس تھی اور اس کی کارروائی اور تجاویز کی اہمیت واضح ہو۔

ایکینڈا پانچویں کے سرکاری سے وزارت صحت کی کانفرنس کے لیے جو ایجنڈا پیش کیا تھا وہ یہ تھا:-

۱) ترقی و صحت و علاج کی اسکیموں پر بہتر طریقوں پر عمل کرنے اور انتظامی طریقوں کو ترقی دینے کیلئے مرکزی طرف سے صوبوں کو مالی امداد دینا کا مسئلہ

۲) ترقی و علاج کی اسکیموں کی مقاصد کی وضاحت اور جو مکملی نے جو آٹھ مقاصد بیان کیے ہیں، ان کی تصدیق۔

۳) بھوکیشی نے ضلع وار صحت کے ادارے قائم کرنے کی جو تجویز پیش کی جو اس پر غور و بحث

۴) ضلع کے صحت کے اداروں ضلع ہیلتھ بورڈ اور مشاوری کونسلوں اور ضلع کے ان اداروں کو کس طور پر صوبوں کے اختیار میں ہونا

۵) صحت کی اسکیموں کے لیے فنڈ اور تنظیمی عمل کی تربیت کے لیے آسانیاں بہم پہنچانے کا مسئلہ۔

۶) مرکز اور صوبوں کے ہیلتھ بورڈز اور ہیلتھ کونسلوں کا معاملہ۔ ۷) میڈیکل ڈیپارٹمنٹ اور پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کو متحد کرنے کا سوال

۸) بہم رسانی آب و صفائی کے متعلق امور (سینیٹین)۔ ۹) ایک میڈیکل میٹیریا اور دار کا قیام ۱۰) کوئین اور میڈیکل دوسری دواؤں

کے متعلق پالیسی وضع کرنا۔ کانفرنس کی تمام کارروائی تقریباًًً ہیلتھ کے مطابق ہوئی۔ لیکن اس ایجنڈے میں ویسی طبوں

کی حفاظت اور ترقی کے لیے کوئی مد نہیں تھی۔ اور نہ آنریبل منسٹر صحت، کانفرنس کے اس سیشن میں اس کو رکھنا چاہتے تھے۔ لیکن ادھر تو آل انڈیا

ویدک انڈیوینیٹی کمیٹی کانفرنس کی جدوجہد جاری تھی، ادھر محترمہ ڈاکٹر رکتی لکشی تھی وزیر صحت صوبہ براس بھی ویسی طبوں کی حمایت میں مسلح ہو کر

آئی تھیں۔ ہمارے کانفرنس کی کمیٹی تحفہ طب ہائے قدیم اپنا مدلل میوزنڈم سب کے سامنے پیش کر چکی تھی جس میں بعض دلائل اتنے واضح

اور سنگین تھے کہ مخالفین کو پناہ کی گنجائش ہی نہیں مل سکتی تھی۔ ان سب حالات نے آنریبل ہیلتھ منسٹر صاحبہ صوبہ براس کو اس پر آمادہ

کر دیا کہ وہ ویسی طبوں کے سوال کو اٹھانے میں شامل کرالیں۔ چنانچہ وہ سر شفاعت احمد خاں سے ملیں اور نہ صرف ویسی طبوں کے سوال کو

بلکہ انڈین میڈیکل سروس کی سول برانچ کو ختم کرنے کے معاملہ کو بھی ایجنڈے پر لائے میں کامیاب ہو گئیں۔ اور یہی سی متفقہ جدوجہد کو خوش

کا نتیجہ ہے۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں ویسی طبوں کے حق میں ریڈیوشن یا اس ہوا۔ اب ہم وزیر صحت کی کانفرنس کی تحفہ روداد پیش کرتے ہیں

۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۳۶ء کی کارروائی ۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۳۶ء کو سارے دس بجے کانفرنس کی پہلی نشست ہوئی۔ کانفرنس کا افتتاح

اعظم گورنمنٹ کے وائس پرنسپل آرتھر پینڈے، براہر لال نبوت نے کیا۔ اپنی افتتاحی تقریر میں پینڈے جی نے فرمایا کہ صحت کا مسئلہ اس قدر

اہم ہے جو قوم کی صحت کے لیے، کیا، کا حکم رکھتا ہے۔ اگر مینا دی گزورے تو عمارت بھی کمزور ہو اور اس کے ٹپے جانے کا ہر وقت خطرہ ہے۔ ہندوستان

میں سب سے اختلافی مسائل ہیں اور بعض مسائل بالکل بنیادی ہیں۔ سخت کا مسئلہ بھی ایسے ہی بنیادی مسائل میں سے ایک ہے۔ سیاسی اور دوسرے مسائل کچھ مدت سے بعد بھی حل ہو سکتے ہیں لیکن صحت جیسے مسائل اگر وقت پر حل نہیں کیے گئے تو ان کے نقصانات کی تلافی نہیں ہو سکتی۔ اب تک حکومت کی طرف سے صحت اور تعلیم کے مسائل پر بہت ہی کم توجہ کی گئی ہے اور ہمیشہ پالے لی کی کارروائی کرنا رہا ہے۔

ہنڈت جی کے تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا، کہ کم بڑی بڑی لڑائیوں کے لیے رپے کی کمی واقع نہیں ہوتی تو امراض کے خلاف جنگوں کے لیے رپہ کیوں فراہم نہیں کیا جاسکتا اور یہ ظاہر ہو کہ امراض قوم کے اندرونی دشمن ہیں۔ اب بس شہروں پر کھوڑی بہت توجہ کی گئی ہے جب کہ حقیقی ہندوستان دیہات میں بیٹا ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہات کے رہنے والوں کی صحت کی خدمت ہم توجہ کریں ہم کو ہسپتالوں کی عظیم شمارتوں کی اتنی ضرورت نہیں جو مہنتی سیڑیوں کے روک تھام کی اور ایسے ماحول کی جس میں امراض پھیلنے پھونکنے ہی نہ ہوں۔

ہنڈت جی نے آگے چل کر کہا کہ کم بڑی کڑی خواہش تھی نہیں ہے کہ وہ صوبوں کو کسی خاص پالیسی کے اختیار کرنے پر مجبور کرے۔ وہ اپنی پروگرام نو بنائے ہیں، ان میں بیکل صحت جیسے معاملہ میں صوبوں اور مرکزی ہیں انھیں اختیار دینا ضروری ہو گا۔ یہ کہنا بھی ہو گا کہ صحت کا مسئلہ میں الا قوامی مسئلہ ہے آج کل کے ذرائع آمد و رفت سے میرا کہ ایک ملک نے اس دوسرے ملک میں آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اور خود ملک کے اندر بھی سب ایک حصہ صحت کے لحاظ سے ٹری حالت میں ہو تو دوسرے حصے بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ ہنڈت جی نے آخر میں امید ظاہر کی کہ ذرا کوشش کی تو کانفرنس پوری ہے وہ اسے نتائج پر پہنچے گی جو قوم کے لیے مفید ثابت ہو گئے۔

افسوس کی تقریر ہے۔ کانفرنس کے صدر سر شرف علی احمد صاحب نے اپنا خطبہ صدارت پڑھا، اس خطبے کا مکمل ترجمہ ہم گزشتہ صفحہ پر پیش کر چکے ہیں۔ صدر نے جن مسائل پر بحث کی جو ان کی تفصیل کے لیے ناظرین پر خطبہ پڑھیں۔

خطبہ کے حد درجہ صحت سے اعلان کیا کہ مرکزی حکومت جو کمیٹی کی اس سفارش کو پورا کرنے کا ارادہ رکھتی ہے جس میں کمیٹی نے ترمیم اور ریرج سے ہے ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم کرنے کو کہا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک کمیٹی مقرر کی گئی ہے جو حکومت کو اس ادارہ کے متعلق مشورہ دے گی اور حکومتیں مقررہ ہندوستان کے اسٹنس یافتہ ڈاکٹروں کو ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کی ڈگری کے حصول میں سہولتیں مہیا کرے گی اور طبی تعلیم و تربیت کے لیے بیرون ہندوستان تعینات طلباء کو بھیجنے کی تفصیلات سامنے لائی گئی ہیں۔ سر شرف علی نے یہ بھی اعلان کیا کہ گورنمنٹ کی تجویز ہے کہ وہ ایک بیورو قائم کرے جس کے ذریعہ صحت کی اطلاعات کی سروس برقی پائے اور جو طبی اداروں کے لیے ضروری سامان اور ڈیزائن کے متعلق معلومات جمع کرے گا۔ اس دن ساتوں مشوروں نے تقریریں کیں اور انھوں نے منجملہ اور باتوں کے ذیلی طبقوں کی حمایت بھی کی۔

۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو کانفرنس کی پہلی نشست صبح ساٹھ بجے ہوئی اس میں سب ذیل دو اہم ریزولوشن پاس کیے گئے۔

پہلا ریزولوشن ضلع وار اداروں کے متعلق: "یہ کانفرنس خیال کرتی ہے کہ ضلع وار صحت کو چار اہم ریزولوشن جو زیر کیے گئے ہیں وہ اصولاً اور انتظام کے لحاظ سے قابل قبول ہیں۔ پہلے پانچ سالہ پروگرام پر پوری طرح عمل مالی، وسائل کی کمی کی وجہ سے نہیں کیا جاسکتا۔ بہر حال یہ بات متفقہ ہے کہ اولاً اسکیم پر جس وسعت کو ممکن ہو اور مالی حالات اجازت دیں عمل درآمد ہونا چاہیے اور اضلاع کے موجودہ طبی اداروں سے ان کے اسٹاف سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ دوم یہ کہ مقامی حالات کے لحاظ سے اسکیم میں مناسب ترمیم کی جاسکتی ہے۔ سوم یہ کہ جن علاقوں میں فی الفور مکمل ادارے قائم نہیں کیے جاسکتے، ان کے لیے آئندہ جو ترقی صحت کی اسکیم بنائی جائے اس میں بھروسہ کمیٹی کی سفارشات کے مطابق معائناتی اور حفاظتی دونوں مقاصد کو پہلو بہ پہلو سامنے رکھا جائے۔ چہاں یہ کہ سر صوبہ ایسی اسکیم کا جانو ان تجاویز کو سامنے رکھ کر لے گا۔"

دوسرا ریزولوشن تعلیم و تربیت کی سہولتوں کے متعلق: "کانفرنس اس بات پر متفق ہو کر گئے والی ممکنہ ضرورتوں کے پیش نظر تعلیم و تربیت کی سہولتوں پر خصوصیت سے زور دیا گیا، ضروری ہے۔ کانفرنس کی یہ بھی متفقہ رائے ہے کہ بڑے بڑے صوبے تربیت کی سہولتیں ان صوبوں کے طالب علموں کو اپنے اداروں میں داخل کر کے چھپائیں جو فی الحال ایسے ہیں یہ سہولتیں نہیں رکھتے۔ تیسرے پہلو صوبوں کے زیر سرنگ کالج اور ایڈوانسٹی ٹیٹ آف انڈیا پانچھنے گئے۔ شام کو ۶ بجے دس فی پارٹی میں شریک ہوئے جو کمیٹی تھہ طالب ہائے تعلیم کے چیرمین کی طرف سے ان کو مبارکبادی سہولتیں

دی نی اوپس میں اھتوں نے قدیم طبوں کے حق میں یہ جوش تقریریں کیں۔

۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۲ اکتوبر سنہ ۴۶ء کی پہلی نشست جو حسب معمول ساڑھے دس بجے شروع ہوئی اسے اہم اور ریویش ماحول میں ہوئی۔ اس نشست میں دو اہم تجویزیں پاس ہوئیں اور ان کے سلسلے میں تقریباً تمام وزرائے صحت نے تقریریں کیں۔ پہلا ریزولوشن انڈین میڈیکل سوسائٹی کی سول برانچ کے ختم کرنے کے متعلق تھا۔ اس ریزولوشن نے بھی مدراس کی وزیر صحت محترمہ ڈاکٹر کننی لکشی جی کے پیش کیا۔ اس اہم ریزولوشن کے الفاظ یہ ہیں:-
”ہیلتھ سسٹروں کی کالفرس کی یہ رائے ہو کہ انڈین میڈیکل سوسائٹی کی سول برانچ نہیں ہونی چاہیے۔ کالفرس درخواست کوئی ہو کہ مری حکومت انڈین میڈیکل سروس کے ان افسروں کو جو صوبہ میں لگے ہوئے ہیں خود واپس لے لے اور ان کو سروس کی ملٹری برانچ میں متعین کرے جس سے کہ حقیقتاً وہ تعلق رکھتے ہیں۔“

دوسرا ریزولوشن جو اس نشست میں پیش ہوا، اسی طبوں کے متعلق تھا۔ یہ ریزولوشن بھی محترمہ ڈاکٹر کننی لکشی جی وزیر صحت مدراس نے پیش کیا اور اس کی نائید میں ایک مدلل تقریر دیا جی۔ اس تقریر میں انھوں نے ”ہیٹل پبلنگ کمیٹی“ کے ان ریزولوشنوں کو خصوصیت سے متحرک کار کالفرس کے سامنے دکھا جن لوگ ایڈیٹریک ایڈیوٹائی جی کالفرس کی مقرر کردہ کمیٹی ”محفوظ طب ہائے“ ذمہ اپنے ممبرانہ میں وضاحت سے پیش کیا تھا۔ چنانچہ اہل تجویز میں بھی ان ریزولوشنوں کا حوالہ موجود دہی طبوں کی حمایت و ترقی کے متعلق کالفرس کا ریزولوشن یہ ہے:-

”یہ کالفرس جو برقی ہے کہ میڈیکل پبلنگ کمیٹی کے سفارشات کے مطابق ہرگز نہیں اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی اور مناسب استقامت ہونے چاہئیں جس سے آئندہ اور دیونانی جیسے دہی طریقہ ہائے علاج کی علمی تحقیق اور علمی تحقیق کے لیے سائنسی فائدہ طریقہ صحت کے فائدہ اور حفظ اور علاج امراض کے لیے استعمال کیے جا سکیں اور دہی طبوں کے ڈیپلوما اور ڈگری کورسوں کے لیے طبی اسکول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں کے لیے دہی طبوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم و تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے۔ کالفرس فیصلہ کرتی ہو کہ آئندہ اور دیونانی طبوں کے مطابق علاج کرنے والوں اور دہیوں پر کینسرز کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں کہیں ان کو ضرورت ہو مرید سائنٹی فک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ طبیات صحت کے علم میں سہجے جہاں تربیت کے ماحول میں دسواں سمری اسٹاف، دلاک، انرس اور دیاہ گری کے فرائض انجام دے سکیں۔“ اس ریزولوشن کو پیش کرتے ہوئے محترمہ ڈاکٹر کننی جی نے جن خیالات کا اظہار فرمایا جو اس کو ہم پھر پیش کریں گے۔ ۱۲ اکتوبر کو ان دور ریزولوشنوں کے علاوہ یا پانچ اور ریزولوشنیں بھی کالفرس نے پاس کیے۔ کالفرس نے اس سول کو تسلیم کر لیا کہ میڈیکل اور سبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹوں کو آپس میں متحد اور ایک کر دیا جائے اور خیال ظاہر کیا کہ مناسب موقع آئے پر یہ کام ہو جاوے چاہیے۔ مدراس اور ممبئی کے وزرائے صحت نے اس نقطہ نظر سے اتفاق نہیں کیا۔ مدراس کی وزیرہ صحت نے کہا کہ ان دونوں ڈپارٹمنٹوں کے کاموں میں مفاد کی یکساںیت کے نقطہ نظر سے اتفاق ہونا زیادہ صحیح ہے۔ نسبت اس کے کہ ان کو آپس میں مدغم کر دیا جائے۔ میرا کے سلسلے میں کالفرس نے اس بات پر زور دیا کہ صحت کی اسکیموں میں دیا کے خلاف اسکیم کو پس دینی چاہیے اور اس سلسلے میں ایک پربوش ہم جاری کر دینی چاہیے اور بعد کمیٹی نے جو میرا، سکیم پیش کی جو اس کو کالفرس نے اس ترمیم کے ساتھ ان باب سے کہ مقامی حالات کے مطابق اس میں مناسب رد و بدل کر دیا جائے۔ کونین کے متعلق کالفرس نے اس بات پر اتفاق کیا کہ کونین بنانے کے پوری جدوجہد جاری رکھی جائے اور اکیال میں دو لاکھ پونڈ تک کونین تیار کرنے کی کوشش کی جائے۔

کالفرس نے اس پر بھی اتفاق کیا کہ مرکز اور صوبوں میں پورڈ آف ہیلتھ اور مہارین کی کونسلز قائم کی جائیں اور یہ بھی فیصلہ کیا گیا کہ شہری اور دیہاتی علاقوں کے لیے دائرہ سبائی اور سینیٹیشن کا عمل پر دگر مہی اختیار کرنا چاہیے۔ کالفرس کو ختم کرتے ہوئے سر شفاخت احمد صاحب ہیلتھ سسٹروں کے وزرائے صحت کو یقین دلایا کہ مرکزی حکومت ان کو ہر ذریعہ گرانٹ دے کر اور صحت کے متعلق ان کی تجویزوں کو عمل میں لانے کے لیے ان کی ہر قسم کی مدد کرے گی۔

وزراءِ صحت کی کانفرنس میں محترمہ کنزیلکشنی پتی صاحبہ وزیر صحت مدراس کی
دوہی طبوں کے حق میں مدلل تمہید

[illegible]

وزارتِ صحت کی نفرس میں شفاعتِ احمدی کی تقریر

اگرچہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبوں کی حکومتوں کو ہی تیار کرنے ہیں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا ہے مگر "عائنی حکومت ہنہ۔ شہان ذہن صحت کو ترقی دینے کی ہر ممکن کوشش کرے گی" یہی وہ ضمانت جو عارضی حکومت کے عہدے پر وزیرانہ صحت کی کائنات میں نظر کر رہے ہوں دی۔ یہ کائنات ۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کوئی دہائی میں شہرت ہوئی۔

مرکزی حکومت، صوبائی کی اس - فائنل کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہے کہ ایک ٹیبلٹی قائم کی جائے جو حکومت کو حسب ذیل امور کی بات - مشورہ دے۔ ڈسٹنگ اور ریسرچ کے لیے ایک فنڈدارہ فاؤنڈیشن ہندوستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کو "ایم۔ بی۔ بی۔ ایس۔" کی ڈگری حاصل کرنے کے لیے کلنگ میں سہولیات، ہم پناہ، منتخب طلباء کو ٹریننگ کے لیے باہر بھیجنا۔ ایک ٹرسٹ کا قیام لائسنس ہاں ٹرسٹ میں یونیورسٹی ڈگری حاصل کرنے کا انتظام ہوگا۔ ملیہ انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا کو وسیع فہما - لگا۔ دو ماہر سائنس دان اور ٹرسٹ کے پیشہ کو تسلیم کرنے کے لیے ایک قانون بنایا جائے گا

شری شفاعت نے یہ بھی اعلان کیا کہ طبی اداروں کے لیے ساز و سامان اور ڈیڑھ لاکھ روپے متعلقہ اہلکاروں کو ملنے حکومت ایک پورے قلم کے صحت کی اطلاعات کی - دس کو ترقی دینا چاہتی ہے۔

میر صاحب نے تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا، "حکومت کا دوسرے صحت کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے حالات پیدا کرنے اور صحت میں قوت حاصل کروں نفس ہو نہیں سکتا"۔ صحت کے متعلق اپنی بیانات کا اظہار کرتے ہوئے شری شفاعت نے کہا "میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر ہم صحت کو - سرنگ - نوازش - دیتے ہیں اور ایک اعلیٰ مقصد سے صرف زبانیں اظہار ہمدردی نہیں کرتے تو ضروری ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت - لیے وقف کریں۔

آنرہبل ممبر کی پوری توجہ درج ذیل ہے -

عارضی حکومت کی جانب سے میں آپ سب حضرات کا دلی خیر مقدم کرتا ہوں جب میں نے تقریباً ایک ماہ ہوا احمدیہ صحت کا چارج لیا تو میرا پہلا کام یہ تھا کہ میں نے صحت کی ترقی کے منصوبوں کے متعلق پوچھ گچھ کی۔ اس کے بعد یہ بات واضح ہو گئی کہ لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے ہوتے ہیں کہ جس میں ان کے متعلق کسی تائید کے بغیر صوبائی وزیروں سے مشورہ کرنا ضروری ہے یہ بھی ظاہر تھا کہ کام کا میدان اس قدر وسیع تھا کہ اس پر ایک ہی کافرٹس میں نوکرنا شکل نبھالنا میں نے موبوہ ایجنڈہ کو لیے بعض زیادہ اہم امور منتخب کیے ہیں جن میں مجھے کمیٹی کی ایسی سفارشات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے مباحث کے لیے ایک مفید نقطہ آغاز کا کام دیں گی -

بھونکسی کے بعد میں عارضی حکومت با اصولوں کی وزارتوں کا کوئی باخفا نہ تھا۔

اس میں شاید یہ یاد رہے کہ ہم بحث کے دوران میں - پورٹ پر غیر جانبداری سے اپنی رائے کا اظہار کر سکتے ہیں۔ ہم سب اس امر پر اتفاق کر سکتے ہیں کہ اس قسم کا ایک جامع جائزہ ضروری تھا - ہم سر جوٹ ہبور کے اندر کمیٹی کے ارکان کے - دستکری کے تکرار - سب کہ انہوں نے اس بڑے کام کو نہایت محنت اور جامعیت کے ساتھ انجام دیا۔ جہاں تک مجھے معلوم ہے جنوبی افریقہ کے علاوہ کسی ملک میں صحت کے اداروں کا ایسا جامع جائزہ نہیں لیا گیا، اور بہت کم پیشانی میں جن کی تحقیقات کا دائرہ - رنڈر - دینے جو موجودہ حالات کا جو جائزہ - پورٹ میں درج ہے اسے ان سب کو پرکھنا چاہیے - جن کو کسی صورت میں صحت کے نام - صحت کے حالات سے خلق ہو باہر ان میں دلچسپی لیتے ہیں۔ اس جائزہ کو جو شخص بھی پڑھے گا اسے اس بات کا یقین ہو جائے گا کہ ان کی صحت بہتر بنانے کے لیے کسی نوثر پر درگاہ کی اشد ضرورت ہے۔

بڑھی ہوئی شرح اموات، بیماریوں کی کثرت اور - ہمارے شہا خاتون - صحت کی سردس کا ماکانی ہونا ایسے منفی فکری - من سے ہم عام طور پر دیر سے واقف ہیں۔ ہم اکثر - سی - واپائی بیماریوں کی رفتار کے متعلق پڑھتے - پڑھتے ہیں جن کی نوبت ناک نہا ہی

سے ہم چونکہ انھیں اگرچہ ان بجاویں سے بخوبی آستانا ہوں۔ شبہ یا گمان میں کہیں چلے جائے، ہمیں ہماری صفائی کی خراب حالت اکثر نظر آتی ہے۔ ہمارے ہاں شرح اموات ۲۴ فی ہزار ہے۔ اس کے برعکس دوسرے ملکوں میں یہ شرح ۱۱ ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کی اموات کی خوف ناک شرح جو فی ہزار ۱۶۹ ہے، اکثر اخباروں میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ میرے خیال میں ہمیں اس قسم کے جائزہ کی اس لیے بھی ضرورت تھی کہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ حالت کتنی خطرناک ہے اور ہماری صحت کی سرورس کتنی ناکافی ہیں اور اس طرح ہم غفلت اور لاپرواہی چھوڑ کر سرگرمی سے کام شروع کر دیں۔

حکومت کی ذمہ داریاں ایک وقت تھا جب تن درستی کو زیادہ تر شخصی معاملہ سمجھا جاتا تھا۔ یہ خیال ابھی تک موجود ہے لیکن ہم شخصی آزادی کے دور سے بہت آگے نکل گئے ہیں جس چیز نے پہلے پہل حکومت کو دخل پر دینے پر مجبور کیا وہ ایک دہائی ہماری کی تباہ کاری تھی۔ گزشتہ صدی کے آخری دہے میں بوطاعون پھیلا اس کے لیے طاعون کشن بھائیائی اور بعض بڑے بڑے شہروں میں صحت عامہ کے ادارے قائم کیے گئے۔ تازہ ترین مثال بنگال میں قحط کے بعد ہیضہ کی وبا جس نے اس صوبہ کی طبی تنظیم میں کافی اور صحت عامہ کی سرورسوں میں فدرے کمزوری کی ترغیب دی۔ اس قسم کی ترغیبات کسی حد تک اتفاقی اور عارضی ہوتی ہیں۔ آج کل زیادہ پائیدار و موثر ترغیب سماجی بیداری، جمہوری خیالات، سماجی بہبود کے ایک نئے تصور، نیز فرد کے حقوق و فرائض اور حکومت کی ذمہ داریوں سے پیدا ہوئی ہے۔ اب یہ سب باتیں ہیں کہ صحت بھی زندگی کی ایک خوبی ہے جس کا ہر شخص مستحق ہے۔ اسے رہنے پہنچنے کے ان حالات کا حق پہنچنا جو جن میں تن درستی حاصل ہو سکے اور اسے برقرار رکھا جائے۔ اور جب وہ بیمار پڑے اسے اس علاج کا بھی حق ہے جو اس کی صحت پالی کے لیے ضروری ہے۔ لہذا تعلیم کی طرح صحت بھی حکومت کا فرض ہو جاتا ہے۔ حکومت کا مقصد صحت بخش رہے پہنچنے کی حالت پیدا کرنا، کل سے کل صحت کی سرورس قائم کرنا اور اس کے دائرہ میں زیادہ سے زیادہ آبادی کو شامل کرنا ہونا چاہیے۔ مہندستان میں ہمارا گزشتہ آبادی اور مالی ذرائع کی قلت کے باعث ان معاصرہ کے حصول میں ہمیں کافی وقت لگے گا لیکن مقاصد کو ترقی دینے کے لیے صوبوں کی امداد اور تعاون کے ساتھ مرکزی حکومت سرگرم حصہ لینے کے لیے تیار ہے۔ ہمارے عوام کی ایک بڑی تعداد گزارے کے اوسط معیار سے بھی کم پر بسر کر رہی ہے اور حکومت کو ان کے لیے ایسی طبی آسائشیں مہیا کرنی چاہئیں جن کا خرچ وہ خود برداشت کر سکیں جہاں تک ہمارے ذرائع اجازت دیں ہیں۔ "ذرائع کے معیار" کو ترک کرنا چاہیے اور بلا احتیاج ہر شخص کی دسترس میں طبی سرورسوں کو لانا چاہیے۔ یہ احساس ہمیں کام پر مستعد کر سکتا ہے کہ "ہماروں کی شکاک کوئی آبادی خوش حال نہیں ہو سکتی" امریکہ کے بڑے اور دولت مند ملک کے صدر نے کہا تھا کہ امریکا بہت سی باتوں کی استطاعت رکھتا ہے لیکن وہ عدم صحت کی استطاعت نہیں رکھتا۔ جمور کمیٹی نے اس بات کو اس طرح کہا ہے کہ کسی قوم کی صحت شاید وہ اکیلی زبردست حقیقت ہے جو اس قوم کی ترقی و عروج کی حد اور نوع کا تعین کرتی ہے۔ یقیناً ترقی کا کوئی پروگرام اس وقت تک مکمل یا موثر نہیں ہو سکتا جب تک لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کافی ذرائع

مہیا نہ ہوں۔

ماحول کا اثر میں کمیٹی کی رپورٹ کے سب مندرجات پر تبصرہ کرنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ البتہ دو باتوں کی طرف اشارہ کروں گا جن پر کمیٹی نے بجا طور پر زور دیا ہے۔ یہ باتیں اگرچہ بالکل ظاہر اور واضح ہیں لیکن ان کو ابھی پوری طرح سمجھا نہیں گیا۔ سب سے پہلے فرد اور جماعت کی صحت پر رہنے پہنچنے کے حالات اور ماحول کا اثر ہوتا ہے۔ ایک ایسے شخص سے صحت کے موضوع پر گفتگو بے کار ہے جس بے چارے کا گھر کا راشن ہے اور جو اس معیار سے کہیں کم ہے جو عام صحت اور طاقت کو بحال رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ پھر ان لوگوں سے جو ایک ایک تنگ ذار میک کے ہیں دس دس کی تعداد میں پڑے ہیں یا ان سے جو افلاس کی وجہ سے فدریات زندگی ہم پہنچانے کے قابل نہیں ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی صحت پر اس کے سارے ماحول، اس کے گھر، اس کی اسکول اور کام کرنے کی جگہ کے حالات اور اس کی اقتصادی حالت اور روزمرہ کی طروت سے بے شکری کا اثر ضرور پڑتا ہے۔ بنا برہم ہم میں سو وہ لوگ جن پر دوسروں کی صحت کے متعلق کچھ ذمہ داریاں عاید ہوتی ہیں ان کا فرض ہے کہ دیکھیں کہ ان کی ذمہ داریاں شفا خانوں تک ہی محدود ہو کر نہ رہ جائیں۔ بلکہ وہ حکومت اور سماج کی ان سب سرگرمیوں میں دل چسپی لیں جو صحت کی بہتری کے پیش نظر اختیار کی جائیں۔ حکومت اور سوشل کمیٹیوں کی طرف سے ایسی سرگرمیاں جاری کی گئی ہیں اور اس وقت بھی کی جا رہی ہیں جن کا صحت عامہ کو کوئی تعلق نہیں ہے بلکہ بعض اوقات مضر بھی ہوتی ہیں۔ میں یہاں مرثک اور ریل کی تعمیر کی طرف توجہ دلاتا ہوں جو اکثر غلط طریقوں پر بنائی

ذرائع صحت کی کانفرنس میں مترقاوت احوال کی تقریر

بانی ہیں اور پھر وہاں سے ملیریا پھیلتا ہے۔ اکثر دکھایا گیا ہے کہ نئی طور پر اپنے کام شروع کیے گئے ہیں جن کا اثر لوگوں کی صحت پر برا ہوتا ہے۔ اگر ہمیں قومی صحت کو بہتر بنانا ہے تو ہمیں حکومت اور سماج کی سرگرمیوں کا ازمیرنہ جائزہ لینا ہو گا تاکہ پتہ چلے کہ یہ قومی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو رہی ہیں۔

۱۔ **اسنادی تدابیر** - دوسری بات ہمیں کی ضرورت ہے اور دیا ہے وہ اپنے گرد و پیش کی صفائی کے مہیا کرکے ملیریا کو بند کرنا ہو گا اور گرم واقعی جاتے ہیں کہ ہماری صحت میں حال قدر بہتری ہو تو ہمیں ماحول اسنادی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ کمپنی نے کمپنی کے جب تک ہم اپنے شہروں اور گاؤں میں صفائی کا انتظام نہیں کریں گے، وہاں میں صاف اور کافایتی باقی مقدار مہیا نہیں کریں گے۔ یہ شہر اور گاؤں بدستور مہیا رہیں گے اور ہم جتنے بھی شفا خانے کھولتے جائیں گے وہ ان بیماروں سے جڑے رہیں گے اگر ہم مغرب کے ملکوں کی طرف دیکھیں تو وہاں شرح اموات میں بچپان کی صدی کی محض اس طرح ہوئی ہے کہ وہاں صفائی کا انتظام بہتر ہے۔ بانی ہی ہم رسائی کا محفوظ انتظام، صفائی اور کوڑا کرکٹ اٹھانے کا عمدہ طریقہ اور شہروں میں گندے پانی کی نکاس کا سلی جس انتظام چاہیے اور جس جگہیں ہر فرد کی صحت کی زندگی کی ابتدائی ضروریات میں تیار کیا جاتا ہے لیکن ایسی ضروریات ہیں جس سے ہم یہاں سہولتوں میں ابھی تک محروم ہیں بعض شہرے تہروں میں بھی صفائی انتظام حد درجہ ناسلی بخش ہو اور دیہات میں تو میں شہر کے انتظام کی اکثر ضرورتوں میں کوئی باقاعدہ کوستس ہی نہیں کی گئی۔ اگر سوال ہو کہ کس کا مد کو شروع کیا جائے اور مضور بند کی دراصل ترجیحات ہی کا دوسرا نام ہے تو میرے خیال میں آپ سب کو اس سے اتفاق ہو گا کہ ہمیں سب سے پہلے آب رسائی اور صفائی کی حالت کو بہتر بنانا چاہیے۔ یہ موضوع بہت بکثرت میں شامل ہو اور اس پر سوچ بچار کیا جائے گا۔ بانی کے انتظامات کو بہتر بنانے کے لیے نہایت ضروری ہے کہ شہروں کے نقشوں اور نکات کو بہتر بنایا جائے۔ بانی مسئلہ اور پیچیدہ مسئلہ ہوا ہے کہ خیال میں اس پر سیر حاصل بہت ایک سیشل کانفرنس میں ہی ہو سکتی ہے، اگر ضروری ہو تو اس سے اتفاق ہو تو میں تمہیداً یہ تجویز پیش کرنا چاہتا ہوں کہ حکومتوں کے درمیان اس موضوع پر تبادلہ خیالات کے لیے اپیر وورٹ ٹرسٹ اور ڈیولپمنٹ بورڈوں کے چیئرمینوں کی ایک کانفرنس منعقد کی جائے۔ اس کے بعد اسنادی ادویات کا وسیع مسئلہ ہے۔ سنہ ۱۹۸۰ کے بعد سے جدید سائنس کی ترقی، پائیدار، کاسٹ، مینین اور اس اور بے شمار دوسرے سائنس دانوں کی دریافتوں نے مرض کے سبب اور اس کے مختلف اعداد کو ظاہر کر کے ہمیں ایسی معلومات بہم پہنچائی ہیں کہ ان سے استفادہ کے بغیر ہماری سب اسنادی کوششیں محض تھریائی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ یہاں میں صرف ملیریا کا ذکر کروں گا۔ ہر ایک مرض بالواسطہ بلاواسطہ سہولتوں میں لاندہ اموات اور نہایت وسیع پیمانہ پر قوم کی جسمانی کمزوری کا باعث ہے۔ اس حقیقت سے کس کو انکار ہو سکتا ہے کہ اگر اس مرض سے نجات حاصل ہو جائے تو ہماری صحت و توانائی میں قابل دروازہ ہو سکتا ہے۔ سائنس نے جہاں ہمیں بہت بابت کی مادی کے پھیلنے کے ذرائع اور اسباب کیا ہیں وہاں ہمیں موثر جراثیم کش دواؤں سے بھی ملیں کہا ہے۔ اب ہمارا کام ہے کہ اپنی ان معلومات سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں۔ بیماری کا اسناد اگرچہ سترج حلقہ ہے لیکن بیرون سود مند ہے اور مجھے یقین ہے کہ عزم و استقلال اور عظم طور پر تجربات اور اسناد کے باکھایت ذرائع کی تلاش کو کام میں لا کر کافی حد تک کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اکثر ضرورتوں نے اپنے پروگرام میں اسنادی مہیا باکی اسکیموں کو شمل کر لیا ہے۔ اگرچہ ان میں سے بعض ناکافی معلوم ہوتی ہیں۔ یعنی میں دو کمل ضلعوں کو اس دبا سے پاک کیا گیا، ہاں ان ضلعوں کی مجموعی آبادی دس لاکھ سے اوپر ہے۔ اسنادی ملیریا کا ایک اہم پہلو ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں ناقص تعمیرات کی وجہ سے جو پلوں پانی کے نکاس اور گھوٹوں کی صفائی وغیرہ میں ظاہر ہوتی ہیں ملیریا کی دباوہ پھیل گئی ہے۔ اس لیے یہ نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ملیریا اور دلوں کا جو آئندہ حال بچ رہا ہو اس میں اس اپنے ہاتھوں لائے ہوئے مصیبت کی روک تھام کی جائے۔ مہارن کی ایک کمیٹی بنائی گئی ہے جو یہ سفارش کرے گی کہ کوئی تدبیر اختیار کی جائے۔ جن سے ملیریا کے پھیلنے کے لیے سازگار حالات کی روک تھام کی جاسکے۔ مجھے امید ہے کہ اس کمیٹی کی رپورٹ مستقبل قریب میں ہمیں پہنچ جائے گی۔

۲۔ **وبائیں** - بیماریوں کے اسنادی پہلو کے ضمن میں دواؤں کی روک تھام کے طریقوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ہاں ہیضہ، چھک اور طاعون کی بردست دباؤں اب بھی ہوتی ہیں۔ ہیضہ کے دنوں میں تین چار ہزار اموات فی ہفتہ ہو جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوتی۔ جب آخر کار ہمارے صحت کے پروگرام میں ترقی ہوگی تو ان قابل اسنادی بیماریوں میں کافی کمی کر دینا ممکن ہو گا۔

یہ فردی ہے کہ باؤں کو ابتدائی مرحلوں میں روک دینا کی ضرورت کو شش کرنی چاہیے اور جو لگ بھگ تیسویں سے ان میں گرفتار ہو جائیں ان کے علاج معالجہ کا انتظام کرنا چاہیے۔ چونکہ حکومت ہند کا تعلق ایک صوبہ سے دوسرے صوبہ میں سیاری روکنے سے ہے اس لیے اس معاملہ میں اسے خاص طور پر دل چسپی ہو۔ بیماریاں صوبائی یا دوسری حد بندیوں سے بالا ہیں اور اس معاملہ میں صوبوں پر نہ صرف اپنے صوبوں والوں بلکہ چڑوس کے صوبہ والوں کی طرف سے بھی ایک فرض عائد ہوتا ہے۔

میں نے دو ترجیحی امور تجویز کئے ہیں ایک صفائی، دوسرا طبریا۔ تیسرا ترجیحی کام میں یہ تجویز کرتا ہوں کہ دیہی علاقوں میں صحت کی سروسوں کا انتظام کیا جائے۔ چونکہ میں دیہات کا باشندہ ہوں اس لیے میں جانتا ہوں کہ گزشتہ زمانہ میں ان علاقوں سے کتنی بے پردائی برتی گئی ہے۔ چند اکاؤنٹ دکانداروں نے ان میں بھی نہ تو علم پورا نہ پورا سامان۔ ایک سینٹری انسپیکٹر بھی ہو گا مگر اس کے تحت اتنا وسیع علاقہ ہوتا ہو کہ کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مگر جیسا کہ بھوکیشی میں لکھا ہو کہ ملک کی ایسی چلک سروسوں اور آسائشوں کے صرف حاشیوں سے ہی سے کاشت کار کی روزانہ زندگی کو کبھی کبھار سابقہ پڑتا ہے میں یہ نہیں کہتا کہ شہروں سے جہاں دیہات سے زیادہ اموات ہوتی ہیں اور بیماریاں پھیلتی ہیں، بے پردائی برتی جائے۔ مگر آخر ہمارے ملک کی اتنی فی صدی آبادی دیہات میں رہتی ہے اور اب وقت آگیا ہو کہ موجودہ طبی سائنس کے فوائد سے کاشت کاروں کو مستفیض کر کے ایک موثر پروگرام پر عمل کیا جائے۔ بھوکیشی نے اس مقصد کے لیے یہ تجویز کی کہ میں صحت کا ایک ضلع دار ادارہ بنایا جائے جس میں ۴۰۰۰۰ آدمیوں کا ابتدائی صحتی مرکز ہو۔ ہر ۲۰۰۰ کی آبادی کے واسطے ۳۰ مریضوں کے رکھنے کی گنجائش کا ایک اسپتال اور ہر ضلع کے لیے ایک ثانوی مرکز جو جس میں دو سو مریضوں کے رکھنے کی گنجائش ہو۔ میرے خیال میں دس سے بیس سال تک کے عرصہ میں پورا کرنے کا یہ پروگرام کچھ بہت زیادہ نہیں ہو، بلکہ میں تو سمجھتا ہوں کہ یہ وہ قلیل ترین انتظام ہے جسے بھوکیشی صحت کی ایک معقول موثر علاجی اور انسدادی سروس کے لیے کرنا ضروری سمجھتی ہے۔ ہمارے ایجنڈے کی ایک ماس سفارش پر عمل کرنا ہے۔

لوکل سلف گورنمنٹ کے ادارے چاہے جو بھی انتظام کیا جائے مجھے ذرا بھی شک نہیں کہ اسے دیہی اور شہری دونوں علاقوں میں بنیادی طور پر لوکل سلف گورنمنٹ کے اداروں سے منسلک ہونا چاہیے۔ ہمارے لوکل باڈیز میں نقصان بھی ہیں اور مجھے ان کا اچھی طرح علم ہے مگر وہ دفتر شاہی سے ہمیں بچانے میں اور دفتر شاہی کے معنی ہیں لگانا ہذا کام اور مرکزیت اور مختلف حالات کے مطابق مختلف طریقہ اختیار نہ کر سکتا اور سب آ کر کار مالکیت تک پہنچا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جیسا کہ بھوکیشی نے کہا، صحت کی سروسوں کا انتظام اپنا مقصد خود لوگوں کے اشتراک عمل ہی سے حاصل کر سکتا ہے۔ خود لوگوں کو چاہیے کہ دیہی اور شہری علاقوں میں سلف گورنگ باڈیز کے توسط سے جو ہرزو کی ضروریات کو ظاہر کرتی ہیں اپنی صحت کی حفاظت میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیں۔ ہمارا کام یہ ہے کہ ملکیت کا ایک کم سے کم معیار قائم کر دیں۔ ہمیں جن باؤں پر غور کرنا ہے اس میں سے ایک بھوکیشی کا وہ حل ہے جو اس نے صحت کے انتظام کو لوکل سلف گورنمنٹ سے مربوط کرنے اور صحت کا ایک عمدہ انتظام قائم کرنے کے لیے نکالا ہے۔

عملہ کی تربیت ظاہر ہے کہ عملہ کی تربیت ایک ایسا امر جو جس کی طرف ترقی کے ابتدائی سالوں میں خاص طور سے توجہ دینی چاہیے۔ تربیتی اداروں (ٹریننگ سنٹرز) کے قیام میں کافی وقت صرف ہوتا ہو اور میڈیکل افسروں اور عملہ کی بعض اقسام کی ٹریننگ میں کچھ سال لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جب تک ابتدائی سالوں میں مناسب انتظام نہ کیا جائے اس وقت تک آئندہ سالوں کی ترقی میں یقیناً کاد پیدا ہوگی اس وقت ملک میں صرف ۴۴ ہزار سند یافتہ ڈاکٹر ہیں۔ بھوکیشی نے اندازہ لگایا ہو کہ ان کی ایک تہ کے پہلے پانچ سالوں کے واسطے مزید ۱۱۵۰۰۰ افسروں کی ضرورت ہوگی صرف موجودہ اداروں میں کافی علاقہ رکھنے کے لیے نرسوں کی ڈگنی یا گنی تعداد درکار ہے اس وقت دانیوں کی تعداد تقریباً ۵۰۰۰ ہو۔ حالانکہ یہ اندازہ لگایا ہو کہ ہر کڑی ایک معقول سروس کے لیے تقریباً ۱۰۰۰۰ دانیوں کی ضرورت ہوگی۔ ان اعداد سے ہمارے مسائل کی وسعت کچھ اندازہ ہو سکے گا۔

یقیناً کچھ اور مسائل بھی قابل غور ہیں جیسے تھذیب اور اسکول میں کھلانے پلانے کا معاملہ جن سے دوسرے ملکوں میں بہت اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ اسی طرح اسکول کی صحتی سروسوں کا مسئلہ اور زچہ اور بچہ کی بہبود کی سروس کا معاملہ جو ہندوستان میں اس وقت یہ سروسیں شاید ہی ہوں۔ جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہندوستان کے لوگوں میں ۲۵ فی صدی اموات ایک سال کی عمر کے بچوں میں ہوتی ہیں اور برطانیہ میں یہ اعداد ۶ فی صدی ہیں تو زچہ اور بچہ کی بہبود کی سروسوں کی ضرورت واضح ہو جاتی ہے۔ اس طرح صحتی سلیٹھ سروس اور صحت

درائے صحت کی کافرئس میں سرشفا صحت اسماعیل کی تقریر

کے عیہ کا مسئلہ جو طبی حقیقاتی کونسل کے تحت سائنس کا کام کرنے والوں کی رپورٹ جو آپ کے پاس گشت کراچی جاری ہے اس سے ایک حد تک ظاہر ہو جائے گا کہ صنعتی صحت کے معاملہ میں قدم اٹھانے کی کتنی شدید ضرورت ہے۔ کمیٹی نے طبی تعلیم کے متعلق اہم تجاویز پیش کی ہیں جنہیں رائے حاصل کر کے کے لیے ہندوستان کی انڈین میڈیکل کونسل کے پاس بھیج دیا گیا جو مخصوص سیاریوں کے مسائل بھی ہیں مثلاً تپ دق، جنبی امراض اور جذام۔ ان پر اور اس طرح کے دوسرے مسائل پر ہرے خیال میں آئندہ کسی کافرئس میں غور ہو گا۔

مصارف کا مسئلہ اس کے بعد ابیات کا سوال ہے۔ میں ناگزیر حقائق کا مقابلہ کرنا ہو گا اور ان میں سے ایک حقیقت ہمارے وسائل کی عائد کردہ حد بندی ہے۔ لیکن میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر عوام کی صحت کو بہتر بنانے کی واقعی خواہش رکھتے ہیں اور ایک اعلیٰ مقصد سے صرف زبانی اظہارِ جہد و پیہن کرنے تو ضروری ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت کے لیے وقف کر دیں۔ جنگ سے پہلے معنی اعداد اور صحت عامہ پر اسطرح کے مصارف کا پانچ فی صدی یا پانچ آکر فی صدی خرچ ہوتا تھا۔ سلون میں یہی اخراجات کل مصارف کا دس فی صدی یا دو فی صدی فی کس تھے۔ بھوکھمٹی نے پیش کردہ پانچ فی صدی کی صحت پر حوسرکاری مصارف ہوتے ہیں انہیں بڑھا کر کل مصارف کا کم سے کم پندرہ فی صدی کر دیا جائے۔ مرکز کی طرف سے صوبائی حکومتوں کو اس کی اطلاع دی جا چکی ہے لیکن جب تک صوبائی وسائل کے ذریعہ صحت کی سرورسوں کے اخراجات میں بھاری اضافہ نہیں کیا جاتا، اس وقت تک یہ امداد بے کار ہوگی۔

مرکزی حکومت کے منصوبے تقریر ختم کرنے سے پہلے میں مرکزی حکومت کے منصوبوں کے بارے میں کچھ کہنا چاہتا ہوں حقیقت یہ ہے کہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبائی حکومتوں کو ہی تیار کرنے چاہئیں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا چاہیے۔ یہاں مرکز میں ہمارا کام زیادہ تر یہ ہے کہ ارتباط کے ذریعہ باہر اند مشورہ جمیا کر کے اور ایسے کاموں اور اداروں کو ترقی دے کر امداد ہم پہنچائی جائے جو فرداً فرداً صوبوں کی دسترس یا حد سے باہر ہیں۔ ان حدود کے اندر عارضی حکومت ہندوستان میں صحت کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گی۔ مرکزی سرگرمیوں کے متعلق بھوکھمٹی کی سب سے زیادہ اہم سفارش یہ ہے کہ ایک ایسا کل منہ ادارہ قائم کیا جائے جس میں ٹریننگ اور اعلیٰ ترین معیار کی دسیرج کے لیے جدید ترین سہولتیں جمیا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ بڑا اچھا خیال ہے اور ہم اس اسکیم پر مستعدی کے ساتھ اور جلد تر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ میں بہت جلد ایک چھوٹی سی کمیٹی مقرر کرنا چاہتا ہوں جو اس اسکیم کے بارے میں حکومت کو مشورہ دے گی۔ ہمارا ارادہ یہ بھی ہے کہ ہندوستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کے لیے کلکتہ میں سہولتیں ہم پہنچائی جائیں تاکہ وہ ایم بی بی۔ ایس کی ڈگری لے سکیں۔ چنانچہ اس غرض کے لیے ہم نے ڈائریکٹری عمارتیں اور ہسپتال کا سامان حاصل کر لیا ہے۔ جہاں ہمارے لیے ہندوستان میں طبی تعلیم کو ہر ممکن تیزی کے ساتھ ترقی دینا ضروری ہے، وہاں درمیانی عرصہ میں یہ بھی ضروری ہے کہ اعلیٰ ٹریننگ حاصل کرنے کی غرض سے منتخب طلباء کو بیرونی ملکوں میں بھیجا جائے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ گریجویٹ بننے کے بعد کی اعلیٰ ٹریننگ کے لیے جو سہولتیں دوسرے ملکوں میں میسر ہیں وہ ہیں سرورست ہندوستان میں حاصل نہیں۔ مجھے امید ہے کہ ہم ہر سال کم سے کم چالیس ہزار آدمیوں کو میڈیکل سائنس کی مختلف شاخوں کے مسلمہ ماہروں کے تحت تربیت حاصل کرنے کے لیے بیرونی ملکوں کو بھیج سکیں گے۔ اپنے بعض خاص ماہروں کو تھوڑے تھوڑے عرصہ کے لیے بیرونی ملکوں میں بھجوانے کے متعلق بہت کچھ کہا جا سکتا ہے۔ ہمارے بہت سے سائنسی کام کرنے والے جنگ کے دوران میں بیرونی ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے منقطع رہے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ ان میں سے بعض کا بیرونی ملکوں میں جانا، دوسرے ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے رابطہ قائم کرنا اور حال کی سائنسی ترقیوں کا بذات خود مطالعہ کرنا کافی حد تک مفید ثابت ہوگا۔ ہم طیر یا انسٹی ٹیوٹ کو وسیع کر رہے ہیں اور اس کا عمل بڑھا رہے ہیں تاکہ طیر ایک کے خلاف جو ہم تمام صوبوں میں شروع کی جانے والی ہے اس میں وہ اپنا پورا حصہ دے سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تحقیقات کے سلسلے میں ماضی میں جو امداد دی گئی، جواب اس سے بہت زیادہ امداد بنا ضروری ہے۔ چنانچہ انڈین ریسرچ فنڈ یا بیوسی ایٹن کے مشورہ سے بھوکھمٹی کی تجاویز پر سوچ بچار کیا جا رہا ہے۔

جہاں تک نرسنگ کا تعلق ہے اور جس میں ہندوستان اس قدر افسوس ناک طور سے پیچھے ہے ہم ایک نرسنگ کالج قائم کر کے مستقبل کے ایڈمنسٹریٹروں اور ماہران خصوصی کی اعلیٰ ٹریننگ میں امداد دے رہے ہیں۔ اس کالج میں نرسنگ کی یونیورسٹی ڈگری کو نصاب نیز تھوڑی مدت کے خصوصی مہارت کے لٹھروں کا انتظام کیا جائے گا۔ مجھے امید ہے کہ آئندہ آئندہ اس ادارے میں پبلک ہیلتھ نرسنگ کی ٹریننگ کی سہولتوں کا بھی بندوبست کیا جائے گا۔ دو سازی کے پیشے کو مضبوط کرنے کے لیے

طیبوں اور ویدکی ٹی پارٹی میں فرائض کی ہنگامہ خیز تقریریں

دبئی طبیب قطعاً طور پر بہت افزائی کی مستحق ہیں

آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی انڈین میڈیسن پروویژن کمیٹی (کمیشن) نے تقریباً ۱۹۴۶ء کو صوبوں کو ذرائع صحت کو ایک ٹی پارٹی دی۔ محترمین شہر کے علاوہ مقامی ویدوں اور طبیبوں نے بھی اس میں شرکت فرمائی۔

اس پارٹی میں کوئی راج گنجیش و تاسر سوتانے اپنی اقتصادی تقریریں آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے ہیلتھ منسٹروں کی تشریف آوری اور صرف مہولیت کا شکریہ ادا کیا کوئی راج جی نے انڈین میڈیسن پروویژن کمیٹی کے مقاصد جی و سناحت سے بیان کیے اور نائینہ حکومت کے ارکان سے دبئی طبیبوں کی فلاح کی توقع ظاہر کی۔

اس مختصر تقریر کے جواب میں آنریبل مسٹر گنیش لکنتی پتی ہیلتھ منسٹر مدراس نے اس عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا "دوستو! مجھ سے خواہش کی گئی ہے کہ میں نہ صرف ابی اور اپنے صوبے کی طرف سے بلکہ تمام ہیلتھ منسٹروں کی جانب سے بھی آپ کی خدمت میں چند کلمات عرض کروں۔ مگر مجھے اندیشہ ہے کہ میں دوسرے آنریبل منسٹروں کی نمائندگی کا پورا پورا حق ادا نہ کر سکوں گی۔ چنانچہ میں ان کی اجازت سے صرف اپنی اور اپنے صوبے کی حد تک اس تقریر کو محدود رکھوں گی۔ ہم نے صوبہ مدراس میں سنہ ۱۹۲۰ء کو دبئی طبیبوں میں دل چسپی یعنی شروع کی یہ اس زمانہ کا ذکر ہے جب راجہ پناگر جو عثمان کمیٹی کے ممبر تھے اپنی ان تھک کوششوں اور دبئی طریقہ علاج سے گہری دل چسپی کی وجہ سے آخر کار، مدراس میں ایک ایور ویدک کالج قائم کرنے میں کامیاب ہوئے عثمان کمیٹی نے بھی نہ صرف مدراس بلکہ کل مسندستان کے لیے ایک نہایت قیمتی رپورٹ مرتب کی لیکن بدقسمتی سے ایلو پیٹھی کی مخالفت نے ایور ویدک کی انتہائی کوششوں کے باوجود دبئی طریقوں کو ترقی کی راہ پر کچھ زیادہ نہ بڑھنے دیا۔ لیکن اب جب کہ جمہوری حکومتیں وجود میں آچکی ہیں میں محسوس کرتی ہوں کہ دبئی طریقہ ہائے علاج کو بطور رعایت نہیں بلکہ بطور جائز حق حکومت کی مالی امداد اور اخلاقی حمایت حاصل رت گی۔ شاید عام ہیلتھ س حقیقت سے نا آشنا ہے کہ ۸۰ سے ۹۰ فی صدی باشندے صرف دبئی طریقہ ہائے علاج ہی کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ رہا وہی توں کا سوال جہاں ایلو پیٹھی کا گزر رہی نہیں ہوا، وہاں تو دبئی دواؤں کے سوا کچھ چارہ ہی نہیں۔ ان اعداد و شمار کی موجودگی میں ہمارا فرض ہو کہ ہم ان ہی طریقہ ہائے علاج کی ہر طرح امداد کریں۔ میں مسرت کے ساتھ آپ کو خوش خبری سناتی ہوں کہ عنقریب مدراس میں پانچ ایور ویدک اور یونانی کالج کھلنے والے ہیں اور ایک بڑے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح بھی ہونے والا ہے۔

"لیکن ہمیں ایک بات فراموش نہیں کرنی چاہیے۔ اگر دبئی طریقہ ہائے علاج کو ملک کے طول و عرض میں پھیلانا ہے تو ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ طب کی نصابی کتابیں ملک کی مختلف زبانوں میں مرتب کی جائیں اور اپنے آپ کو کسی خاص زبان تک محدود نہ رکھا جائے خواہ وہ ہندی ہو، اردو ہو یا کوئی اور زبان۔ مجھے تو طلبہ میں طب یونانی اور ایور ویدک کی تعلیم کا شوق پیدا کرنے کے لیے اس سے بہتر اور موثر محرک نظر نہیں آتا۔ ہم اعلیٰ تعلیم پوسٹ گریجویٹ کلاسز کا انتظام بھی کرنا چاہتے ہیں تاکہ ایلو پیٹھک علاج کرنے والوں کو ایور ویدک اور طب یونانی کی تعلیم دی جاسکے۔ چونکہ دبئی طریقہ علم بھی ہیں اور فن بھی اس لیے ہم ڈاکٹروں کو بھی ان طریقوں سے آشنا کرنا چاہتے ہیں۔ اسی طرح ہماری خواہش ہے کہ ہمارے دیدار و حکیم بھی ایلو پیٹھی سے نا آشنا نہ رہیں تاکہ ان دونوں طریقہ ہائے علاج کی ترکیب و امتزاج سے صحت عامہ کی نیکداشت کا کام لیا جاسکے۔"

اس کے بعد آنریبل ہیلتھ منسٹر آسام نے نہایت چمکے شعلے الفاظ میں حاضرین کو یقین دلایا کہ وہ بھی دبئی طریقہ علاج کی حمایت و امداد میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کریں گے۔ اس کے بعد موصوف نے طب یونانی اور ایور ویدک کی گذشتہ مساعی کا تذکرہ کیا۔ آپ نے فرمایا کہ ہم اب تک اس سلسلے میں جو کچھ کام باہی ہوئی ہے اسے اطمینان بخش نہیں کہا جاسکتا۔ اس کے بعد بہار کے آنریبل منسٹر نے اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا: "اس سال ہم اپنے صوبے میں دبئی طب پرواجی رقم صرف کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن ہمیں امید ہے کہ آئندہ سال ہر ایک

معقول رقم اس مقصد پر صرف کر سکیں گے۔ جیسا کہ میں کانفرنس کے سامنے اظہار کر چکا ہوں ویسی طریقہ ہائے علاج مفید ہونے کے ساتھ ساتھ ہیں آبائی ورثہ کی حیثیت سے پہنچے ہیں اور اسی لیے میں ان کا حامی ہوں میں آپ سے پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ آپ اس شہریت کو فروغ دینے میں ہر اس کا فیوض صرف فرمائیں۔ ترقی کے لیے مواد ہمارے پاس کافی موجود ہے۔ دیہاتوں میں ڈاکٹروں کا یہ عالم ہو کہ وہ بے رحمی سے ٹری ٹری فیسیں انیٹھتے ہیں۔ باج روپے سے پچاس روپے تک وصول کر لیتے ہیں۔ اور شہروں میں تو ان کی مانگ کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ دید اور طبیب اپنا دتار قائم رکھنے کے لیے ڈاکٹروں کی بری مثال کی پیروی نہ کریں۔ برعکس ان کے دیدوں اور طبیبوں سے اُمید کی جاتی ہے کہ وہ ملک کی مالی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی اعلیٰ قابلیتوں کو ارزاں قیمت پر خدمت الناس کے لیے وقف کر دیں گے۔ حضرات یقین رکھیے اگر اس معاملے میں آپ ڈاکٹروں کے نقش قدم پر چلے تو ملک کی رائے عامہ آپ کے خلاف ہو جائے گی اور پھر آپ اپنے آپ کو ایک خطرناک حالت میں پائیں گے۔ حضرات! صدیوں سے آپ بلا لائڈ غیر سے بھن اپنی اہمیت کے بل بوتے پر اور اپنے فن کی خوبیوں کے سہارے، زندہ و باقی رہے ہیں۔ اور آج جب کہ حکومتیں آپ کی سرپرستی کے لیے کمر بستہ ہیں آپ کو ہر طرح مصلحت اور استحکم رہنا چاہیے۔ میں اس موضوع پر آپ کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا اس لیے اب میں اپنی تقریر ختم کرتا ہوں۔

آنرہیل بلینٹ منسٹر، سی پی، ڈاکٹر حسن صاحب نے اس تقریب کے اختتام پر ایک نہایت ہی شہسہ اور مؤثر تقریر کے دوران میں فرمایا: "میں معزز دوستوں کی نہایت پُر مغز اور ہمہ گیر تقریروں کے بعد آپ کو طویل تقریر سننے کی زحمت دینا یقیناً میرے لیے ایک بحرمانہ فعل ہوگا۔ میں چونکہ مجھے کچھ نہ کچھ عرض کرنا ہی ہے اس لیے میں آپ کی اطلاع کے لیے عرض کرتا ہوں کہ میں بمبئی کا ایک مسلم لی لی اہس ہوں۔ بنانا یہ آپ کو نوب ہو کہ اس حقیقت کے باوجود میں ویسی طریقہ ہائے علاج کا پُر جوش حامی ہوں۔ ممکن ہے آپ میرے اس جذبہ ہمدردی کو میری حس الوطنی اور قوم پروری پر محمول کریں، لیکن میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ حب الوطنی اور قوم پروری کے ساتھ ساتھ میری، مدرسی و جماعت کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ میں نے ویسی طریقہ علاج کے بہت سے فوائد دیکھے ہیں اور اچھے نتائج کی توقع رکھتا ہوں۔

"برطانوی راج کی آمد نے ساتھ ساتھ ایلیو پیٹی کو بھار اگیا اور ویسی طب کو دبا گیا اور ہم من حیث القوم پارک ڈپوس جیسے انگریزی کارخانوں کے ایجنٹ بن گئے یا ہجر نادیہ گئے لیکن اب نومی حکومت کا دور دورہ ہے اور ملک کے چار گوشوں میں ایک عام بیداری پائی جاتی ہے۔ اس لیے اب ہمارا فرض ہے کہ ہم اس طریقہ علاج کو ہر ممکن امداد دیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ہمارے منصوبے میں عنقریب دیدوں اور طبیبوں کو رستہ دکھایا جائے گا اور انھیں بھی طبی مرتبہ کے اعتبار سے ڈاکٹروں کے دوش پر دوش کھڑا کیا جائے گا۔ ہمارے منصوبے میں پچاس روپے ویسی شفا خانے اور کالج موجود ہیں۔ پہلے ہم صرف تین وظیفے دیا کرتے تھے مگر اب میں نے ان وظائف کی تعداد گھٹا کر دی ہے اور مجھے اُمید ہے کہ مستقبل قریب میں اس تعداد کو گھٹا اور تنگ کر لیا جائے گا پہلے ہم ویسی طریقہ علاج کی تعلیم کے لیے ساٹھ ہزار سالانہ کی رقم بطور امداد دیا کرتے تھے۔ لیکن اس سال ہم ایک لاکھ پانچ ہزار روپے دے رہے ہیں۔ اور دو ایک سال کے اندر ہمیں اُمید ہے کہ جیل پور یا ناگ پور میں ایک ایور ویک کالج کھول دیا جائے گا۔ یہ حیثیت ایک محبت وطن ہندوستانی کے میں محسوس کرتا ہوں کہ ویسی طریقہ ہائے علاج کو اپنی ترقی اور نشو و نما کے لیے پورا پورا موقع ملنا چاہیے تاکہ ملک ان کی خدمات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔"

اس کے بعد جناب حکیم ایاس خان صاحب جنرل سکرٹری کانفرنس نے وزیر اکی تقریروں کے مطالب و دیدوں اور طبیبوں کو بتلنے اور ان سے آگے واپس زمانے میں کمر بستہ ہو جانے کو کہا۔ آخر میں موصوف نے کانفرنس کی طرف سے سونپے مہمانوں کا ان کے ولور انکیز اظہار خیالات پر شکریہ ادا کیا اور ویسی طبوں کے لیے یہ مبارک تقریب ساڑھے سات بجے ختم ہوئی

بقیہ مضمون صفحہ ۱۳۳۔

(نامہ نگار ہمدرد)

ادھر پھر مختلف صوبوں کے وزراء نے محنت سے اس مذہب پر اظہار خیال کیا ان وزراء کا رویہ بہت ہمدانہ تھا۔ رزرویشن کے بعض خاص نکات پر بحث بھی ہوئی۔ بالآخر رزرویشن جزیی زمزم کے تحت مستعد طور پر پاس ہوا۔ کانفرنس میں وزیر اعلیٰ صاحب نے ویسی طبوں کے سلسلے میں جو تقریریں کی تھیں ان کو ہم ہمدرد محنت کی آئندہ اشاعت میں بشرط ممکنات شائع کریں گے۔

غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے

گزشتہ چند سال کے دوران میں غذا اور تغذیہ کے سائنس نے جتنی ترقی کی جو، اس سے بہت سے عام نظریات میں تبدیلی ہو گئی ہے صرف یہی نہیں بلکہ بعض دریافتیں تو ایسی ہیں جو خود سائنس دانوں کے لیے بھی حیرت کا باعث بن گئی ہیں۔ لوگوں کی عادت یہ ہو کہ جب کوئی بات سنتے ہیں تو کہہ اٹھتے ہیں کہ ”ہمیں یہ پہلے سے معلوم ہے“ مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اس لیے بعض غلط فہمیاں رفع کرنے کے لیے چند جدید ترین معلومات سوال و جواب کی شکل میں پیش کی جاتی ہیں۔

جواب :- پھل میں فاس فورس کی مقدار کافی ہوتی ہے اور انسانی دماغ کی نیورون میں بھی فاسفورس ہے۔ اس لیے پھل کا دماغی طاقت کے لیے مفید ہو سکتی ہے، مگر اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ کوئی غذا کسی خاص حصہ جسم یا عضو کو براہ راست ”تغذیہ“ بہم پہنچاتی ہے۔ دودھ وغیرہ کے فاسفورس کی طرح پھل سے حاصل شدہ فاس فورس موت دماغ ہی تک نہیں پہنچتا بلکہ تمام اعصاب اور دانتوں تک بھی پہنچتا ہے۔

سوال :- کیا یہ صحیح ہے کہ تلی ہوئی غذا میں معدہ پر زیادہ بار ڈالتی ہیں یا دیر ہضم ہوتی ہیں؟

جواب :- یہی خیال عام طور پر پھیلا ہوا ہے، مگر وسیع تحقیقات کے بعد بھی اب تک اس کی کوئی شہادت دست یاب نہیں ہوئی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جس روغن میں غذا تلی جاتی ہے اور دوسرے غذائی اجزاء کی بنسبت معدے میں زیادہ دیر تک مقیم رہتا ہے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ وہ ہضم نہیں ہوتا۔ دیکھا گیا ہے کہ تیلے ہوئے انڈے اور اُبلے ہوئے انڈے دونوں ایک ہی مدت میں ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ بعض بیماریوں میں روغن غذا میں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں؛ لیکن یہ نظریہ تین درست آدمی کے لیے صحیح نہیں ہے۔

سوال :- ترش و تیزابی غذاؤں مثلاً اسٹرابیری وغیرہ کو دودھ میں ملا کر کھانا خطرناک ہے۔ اس لیے کہ ترش چسپیز دودھ کو جاکر دہی بنا دیتی ہیں۔

جواب :- یہ خیال بھی کسی سائنسی نکتہ نظر پر مبنی نہیں ہے۔

سوال :- کیا شکر ایسی غذا ہے جو سب سے زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے؟ اور انڈوں کی غذائی نوعیت پر بھی روشنی ڈالیے۔
جواب :- نمک اور پانی کے علاوہ تمام غذائیں ایسی ہیں جو انرجی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی غذائی انرجی کو ”کیلوریز“ یعنی ”حرارت“ یا حرارت کی اکائیاں کہتے ہیں۔ اس کا کوئی تعلق اُس عام تخیل سے نہیں ہے جو لوگوں میں پلایا جاتا ہے۔ یعنی سائنس کی اصطلاح میں انرجی ظاہری قوت یا طاقت برداشت کو نہیں کہتے۔ شکر اور اس طرح کے دوسرے سادہ کاربوہائیڈریٹس کی خاصیت یہ ہے کہ وہ زود ہضم ہیں اور ان کی پیداکی ہوئی کیمیائی انرجی خون کے دھاروں میں جیسلد شامل ہو جاتی ہے۔

انڈے بہر حال انڈے ہیں۔ ان کی غذائی قدر میں بہت تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، جو مرغیوں کی غذا کی مختلف نوعیت سے پیدا ہوتا ہے لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ ان کے ضروری اجزاء میں بھی کوئی خاص فرق واقع ہو گیا ہو۔
سوال :- کہا جاتا ہے کہ گوشت کو بھون کر یا کباب بنا کر نہیں کھانا چاہیے، اس لیے کہ گوشت کا سرخ دس بہترین اجزاء غذا سے محروم ہوتا ہے کیا یہ صحیح ہے؟

جواب :- سائنس نے اب تک ایسی کوئی دریافت نہیں کی ہے۔ اور گوشت کا سرخ دس ”گوشت کے ریشوں پر کوئی خاص نوعیت نہیں کھتا“ آپ گوشت جس طرح چاہیں کھا کر کھائیں بشرطے کہ وہ جلنے نہ پائے۔

سوال :- کیا پھل ”دماغی غذا“ ہے؟

اگر دو چیزیں جدا جدا کھائی جاسکتی ہیں تو ساتھ ملا کر بھی کھائی جاسکتی ہیں۔ اگر پھلوں کا تیزاب دودھ کو دہی نہ بھی بنائے تو معدہ کا تیزاب اس کام کو انجام دے دے گا اور دودھ کو پھاڑ دے گا۔

سوال ۱: کیا یہ خیال صحیح ہے کہ اگر گرم پکائی ہوئی غذا ترک کر کے صرف کچی اور زندہ غذا میں استعمال کریں تو ہم زیادہ تندرست ہو جائیں گے؟

جواب ۱: نہیں۔ انسان اتنی ارتقائی منزلیں طے کر چکا ہے کہ پھر ابتدائی زندگی یعنی صرف کچی غذاؤں کی طرف واپس نہیں کیا جاسکتا۔ زیادہ تر آدمیوں پر تو صرف کچی غذاؤں کا اثر اٹل ہوگا یعنی وہ بیمار ہو جائیں گے۔ اگر صرف خام اور موٹے روٹیوں والی چیزیں کھائی جائیں تو جسم کا نازک نظام گمراہ ہو جائیگا۔ ہاں روزمرہ کی چھتہ غذاؤں کے ساتھ اگر کھل اور پھلوں کے رس، اور بعض چائے سیریاں، مثلاً سلاڈ، گاجر، مولی، پودینہ، ٹماٹر، ہرا دھنیا وغیرہ کھائی جائیں تو بے حد مفید ثابت ہوگی۔ پکانے کے عمل سے غذائیں اس لیے زود ہضم ہو جاتی ہیں کہ سبزیوں کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں، نشاستہ کے ذرات ٹوٹ جاتی ہیں گوشت کے ریشے گل کر قابل ہضم ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں تک ہاضم معدی تیزاب جلد رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ پکانے میں جو معدنی اجزاء نکل جاتے ہیں اگر ان کو ضائع نہ کیا جائے اور ہر شوربہ اور رس کو غذا کے ساتھ استعمال کر لیا جائے تو کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ کسی چیز کو بہت زیادہ دیر تک یا تیز آگ پر پکانے کا عمل بعض حیاتیات کو ضائع کر دیتا ہے۔ اس لیے کھانے کو نرم آگ پر پکانا چاہیے اور غیر ضروری مدت تک آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

سوال ۲: کیا قدرتی غذاؤں میں پائی جانے والی حیاتیاتیں مصنوعی کیمیائی حیاتیات سے بہتر ہوتی ہیں؟

جواب ۲: یہ خیال کسی قدر صحیح ہے مگر بالکل صحیح نہیں ہے۔ حیاتیات خواہ غذاؤں سے حاصل کی جائیں یا کیمیکل کی صورت میں کھائی جائیں، کیمیائی ترکیب کے اعتبار سے ایک ہی ہوتی ہیں۔ پھر بھی قدرتی حیاتیات کو ان پر فوقیت حاصل ہے اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ بہت سی غذاؤں میں ایسی حیاتیاتیں بھی ہوتی ہیں جو اب تک شناخت نہیں کی جاسکی ہیں، ان کے علاوہ کچھ دوسرے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ کیمیائی حیاتیات میں یہ چیزیں نہیں ہوتیں۔

کیمیائی حیاتیاتوں کا صرف صرف یہی ہے کہ وہ "مفصل غذا" کے طور پر استعمال کی جائیں۔ بدل کے طور پر نہیں۔

سوال ۳: کیا کافی مقدار میں دودھ پیتے رہنے سے دانت خراب نہیں ہوتے۔

جواب ۳: دودھ ہمارے لیے کیلیم اور فاسفورس حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اور یہی دو چیزیں دانتوں کی ساخت میں اہم ترین اجزاء کی حیثیت رکھتی ہیں ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ دودھ ہمارے دانتوں کی صحت کے لیے مفید و کار کا کام دیتا ہو۔ لیکن یہ نہیں ہوتا کہ زیادہ دودھ پینے والے لوگ دانت کے مرض میں مبتلا ہی نہ ہوں۔

سوال ۴: کیا کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینا برا ہے؟

جواب ۴: اگر آپ اپنی غذا کو چباتے نہیں بلکہ نگلتے ہیں اور اس ٹھنڈے کے عمل سے لیے ہر نعمت یا چند نعمتوں کے بعد پانی پینے کا سہارا لیتے ہیں تو یہ حرکت یقیناً مضر صحت ہے لیکن اگر آپ غذا کو خوب چا لیتے ہیں اور کھانے کے دوران میں کچھ پانی بھی پی لیتے ہیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں بلکہ بعض حالتوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج کل تمام تر ان مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا جسکی لمبائی سوافٹ چوڑائی ایک فٹ ضخامت ڈیڑھ تھوڑی ضخامت، قلم نہایت جلی، کاغذ سفید و بزرگ، کھائی بے نظیر حاشیہ پر کلام الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہوا جس میں مولانا کی کا عام پسند یا محاورہ ترجمہ ہندستان کے علماء کا مشفقہ فیصل ہو گا اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں بھیجی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے اگر آپ تھوڑی سی پی آر دو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام غیبی و آفت حاصل کر لینگے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام حمید نہیں خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

یہ فی پارہ دو پلے محصول بذمہ خریدار۔ ذرا اس وقت تیار ہیں۔ کمل نو پارہ کے خریداروں کے چرچیت پہنچا لینگے رعایت قیمت مع محصول سولہ پلے دو پاروں پر بھی دہی محصول خراج ہو گا جو ایک پر ہوتا ہے جس کو دو پاروں کم نہ منگا کر۔ ہاشمی بک فلو۔ کوچہ چیلان، دہلی

ناقص تغذیہ اور دماغی امراض

اردو کٹر ایم۔ وی۔ گوند سوامی

ایک مخصوص شعبہ طب کی ضرورت آپڑی جو سرسیدہ لوگوں کے دماغی مسائل بھی ایک خاص نوعیت رکھتے ہیں۔

اس عرصے میں دماغی نقصان کا پیدا ہونا مغز دماغ اور شرائین اور درون افزائی غد میں خرابیوں کے باعث ہوتا ہے اور اس کے نتائج ضعف دماغ، خلل دماغ، اختور عقل، صلابت حنفی اور جنون وغیرہ کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔

ان امراض کی کثرت زیادہ تر انھیں ممالک میں ہوتی ہے جہاں سرسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ ہندوستان میں چونکہ زندگی کو اوسط کی توقع دوسرے ممالک سے بہت کم یعنی صرف ۲۶ سال ہے، یہ امید کی جاسکتی ہے کہ پہلے کہن سال لوگوں کی تعداد کم ہوگی اور اسی سبب سے دماغی مریضوں کی تعداد بھی کم ہوگی، لیکن اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل حقیقتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

(۱) منطقہ حارہ کے ممالک میں زندگی کے حالات موافق نہیں ہوتے، اس لیے لوگ وقت سے پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ یعنی جو لوگ "جنتری" کے حساب سے بوڑھے نہیں ہیں وہ جیاتیاتی اعتبار سے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ اور چونکہ دماغی تھقل کی تمام قسمیں "تاریخی" یا "زمانی" اسباب سے نہیں بلکہ جیاتیاتی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں اس لیے یہاں بڑھاپے کی دماغی بیماریاں نوجوانوں کو عام طور پر لاحق ہو جاتی ہیں۔

(۲) ہندوستان میں ایک دوسری صورت حال بھی پائی جاتی ہے۔ ایک طرف تو ہمیں کچھ ایسے لوگ دکھائی دیتے ہیں جو بہت بوڑھے ہیں۔ دوسری طرف ایک کثیر تعداد میں بچے اور نوجوان لوگ مر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں جو لوگ بڑھاپے کی عمر تک پہنچ رہے ہیں ان میں بھی ضعف دماغ کی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔

اس لیے جو اسباب اوپر بیان کیے گئے ہیں اور اس حقیقت کے باوجود کہ مستند اعداد و شمار موجود نہیں ہیں کبھی یقین نہیں کیا جاسکتا کہ ہندوستان میں حسرت رانی

انگلستان اور امریکا میں دماغی امراض کے متعلق جہاں تک اعداد و شمار جمع کیے گئے ہیں ان سے یہ پتہ لگا ہو کہ مؤخر الذکر ملک یعنی امریکا میں سات ہزار بچے اگر پیدا ہوں تو ان میں سے تقریباً ۱۲۰ یعنی ۲۶ میں سے ایک بالآخر کسی دماغی بیماری یا غیر معمولی نقص میں مبتلا ہو جائے گا۔ انگلستان میں یہ تعداد تقریباً تیس میں ایک ہو۔

اس اعتبار سے اگر ہندوستان کی حالت پر نگاہ ڈالی جائے تو ظاہر ہے کہ چونکہ یہاں غذائی کمی اور تغذیہ کا نقص ایک بڑی بیماری کی حیثیت سے موجود ہے اور منطقہ حارہ کے بخار کی تمام قسمیں اور کئی خون کی بیماریاں بھی یہ کثرت پائی جاتی ہیں، اس لیے ہندوستان کی حالت اس سلسلے میں قابل غماز بہت زیادہ خراب ہوگی لیکن یہ عجیب اس وقت رونما ہو سکتا ہے جب تمام پیدا شدہ بچے زندہ رہ جائیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہی اسباب جو بچوں کے زندہ رہنے کی صورت میں دماغی کمزوری اور دماغی امراض پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں، یہی اس کی ہلاکت کا باعث بھی ہو جاتے ہیں۔

اس لیے بچوں کی شرح اموات میں اس قدر زیادتی اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ ہندوستان میں دماغی امراض کی تعداد "تیس میں ایک" سے بہت کم ہوگی۔ لیکن چونکہ اس ملک کی آبادی بہت زیادہ ہے، اس لیے اگر ایک سو اشخاص میں صرف ایک دماغی مریض کا تناسب صحیح مان لیا جائے جب بھی یہ تعداد میلیونوں تک پہنچے گی۔ (ایکس میلیون دس لاکھ کے برابر ہوتا ہے۔)

بچوں کی شرح اموات کے علاوہ اشخاص کا پیمانہ عمر اور مدت حیات کا اوسط توقع بھی دماغی امراض کی تعداد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فرانس میں جہاں شرح پیدائش کم ہے زمانہ جنگ سے پہلے سرسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہو گئی تھی۔ امریکا میں جہاں زندگی کے اوسط کی توقع ساڑھے سال زیادہ ہوئی ہے اور بڑھتی جا رہی ہے، مگر لوگوں کی تعداد میں اسی اضافہ کے باعث بوڑھوں کے علاج کے لیے

کے شفا خانوں میں جتنے "پلنگ" ہیں ان کی تعداد صرف دس ہزار ہے۔ دماغی علاج کے بلیک اداروں کی تعداد بھی یہ شکل میں ہوگی۔ جن میں غالباً چھوٹے زیادہ ادارے ایسے نہیں ہیں جن کو کسی معنی میں دماغی شفا خانہ کہا سکے۔

دماغی امراض کے اسباب

دوسری بیماریوں کی طرح دماغی بیماریاں بھی پتہ حملہ اور ترقی اور علامتوں کے لیے مندرجہ ذیل عناصر کے باہمی عمل اور رد عمل پر موقوف ہیں:-

(۱) اندرونی تخلیقی رجحانات جن کو دراشتی عناصر بھی کہتے ہیں۔

(۲) وہ عناصر جو جنسی نوعیت، دینے مرد اور عورت ہونے پر، اور عمر اور زندگی کی مختلف منزلوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

(۳) نزدیک و دور کے جذباتی تناؤ اور دباؤ جو وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

(۴) شدید جسمانی و طبیعی اثرات۔

دماغی اور عصبی بیماریوں کی تشخیص میں ان عناصر کی اہمیت ہندستان یا یورپ د امریکا میں ایک جیسی ہے؛ لیکن جو نامی اور عصبیاتی عناصر ہیں ان کو خاص طور پر بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

ہندستان میں تغذیہ کی پرانی کمی اور تغذیہ عام نقص، اور گرم ممالک کے بخار اور کئی خون کے امراض، اور ایسی کم عمر عورتوں کی زچگی جو ماں بننے کے لائق نہیں ہیں دماغی بیماریوں کی زیادہ تر ذمہ دار ہیں۔ سائنس یہ ہے کہ ان اسباب پر اچھی طرح غور نہیں کیا جاتا۔ اس ملک میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ صرف پورا ناقص تغذیہ ہی درجہ خلاص

دماغ کے امراض کافی حدی اور برطانیہ یا امریکا سے کم ہو۔ اگر ہم ایک لمحہ کے لیے یہی فرض کر لیں کہ ہندستان میں دماغی مریضوں کا تناسب "۱۰۰۰" میں "۲۰" ہے، حالانکہ انگلستان "۱۰۰۰" میں "۶" اور امریکا میں "۱۰۰۰" میں "۳" ہے۔ جب بھی یہاں ایسے مریضوں کی تعداد جن کو شفا خانوں میں رکھ کر علاج کرنے کی ضرورت ہو، دس لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ ان میں خلل دماغ کے وہ مریض شامل ہیں جن کے لیے "لنگ" "لوآبادیاں" قائم ہونی چاہئیں اور جن کی تعداد بہت زیادہ ہو اور جن کی نوعیت مرہن اور درست مرہن کے معلوم کرنے کے ذرائع ہندستان میں نہیں ہیں اس کے علاوہ اس تعداد میں اور وہ لوگ بھی شامل نہیں ہیں جو عصبی تیزیاں اور صناد اعصاب میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کو طبی معالجہ کے علاوہ نفسیاتی معالجہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر بڑی تعداد میں دماغی مریضوں کی موجودگی کو یاد دہندستان میں ان کے معالجاتی ذرائع بیکم اور غیر تشفی بخش ہیں۔ امریکا میں دماغی ہسپتالوں پر ایک "بلیس" (یعنی ایک سو "میلیں") ڈالر خرچ کیے گئے ہیں اور ان میں داخلے کی شرح ۱۰۰،۰۰۰ امیض فی سال ہے۔ ان کے علاوہ تقریباً پانچ لاکھ دماغی مریض پہلے ہی سے مستقل دماغی ہسپتالوں میں مقیم ہیں۔

اب اس سے ذرا اپنا ملک کی صورت حال کا مقابلہ کیجیے۔ یہاں بھی ایسے مریضوں کی تعداد کسی طرح کم نہیں ہے اور تقریباً بیس لاکھ دماغی مریضوں کے لیے شفا خانوں میں گنجائش کی ضرورت ہو اگر ان میں خلل اعصاب کو مریضوں کو بھی شامل کر لیا جائے تو معالجہ کے ضرورت مندوں کی تعداد بارہ لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ لیکن اس وقت ہندستان

بڑی آستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے کہ کبھی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں بھی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت اور مدلل و عزیز اور مقبول عام فہینسی کشیدہ کا ڈی ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول پوٹے اور ڈیزائن مارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ جس میں دوسرے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں۔ قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول

مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

جلد سنگا جیجی۔ بہت تھوڑی جلدیں باقی ہیں۔

کی پیداواری، دماغی اور عصبی تڑپوں کا واحد سبب بن جاتا ہے۔
 اندیشہ کا نقص غذائی مقدار میں کمی کے باعث بھی، ذرعدا کی تڑپ
 نوعیت کے باعث بھی پیدا ہوتا ہے۔ - بچھا گیا ہر کوسیک
 راہدہ کمی پر ذہنی اجزاء اور اھواں ریٹکٹ کے سلسلہ میں باقی جاتی ہے۔

مکھوڑ کے دامانی ہسپتال کے تحریات نہ مانے ہیں کہ داخل ہونے والے مریضوں کی اکثریت میں وہی مریضیاں ملتی رہتی ہیں جن کو نقص تغذیر سے پیدا ہوتی ہیں۔ بے طبی تعلیمی انتظامیہ، خیالات کا عدم تسلسل، عدم مائی، ایسی، اسے محرومی، تھکن، جگر کے فعل کی خرابی اور جلد پر دھسے وغیرہ۔ ہیں وہ عیالہ ہیں جو صاف طور پر ظاہر ہوتی ہیں لیکن جب کہ ان علاماتوں کو دست آور کیا تو اور مزید ہیں یا تا اور مزید وغیرہ سے رفع نہ کیا جائے، اور دینی دامانی حالت کی تشخیص آسان نہیں ہوتی۔ ہندوستانی مریضوں کو "الہ السولہیں" سے جو صدمے پہنچے ہیں، اس کا سبب بھی اسی صورت حال ہی میں سفر ہے۔

سہستان کی حالت امر جہ سے مختلف و مہانی ہے
ساجی اور عمرانی اسباب و داعی اختلاف کا باعث ہیں جو کوئی
میں سیکلے میں قومی و نسلی علیحدوں کے متعلق س ماطی اور طاری
حصہ صیاب پر سلک میں ہے۔ جوئی ڈالی و ان کی طرف بھی نکال د
چاہیے۔ رنگ و اور چمن و نوں میں قدرتی آتشک کی ترس اطا لینا
میں داعی امراض کی رادنی آکڑن کے باشندوں میں ترس
کی ترس استعمال سے پیدا ہونے والا خلل اعصاب و ہودیوں
میں خاص قسم کی پیچیدہ و عصبی اور جذباتی بیماریاں اور نیوں اور
چاپنیوں میں داعی امراض کی کمی کہ وہ عام تحقیق ہیں جس
کی پوری تشریح قدرتی اور نسلی اعتبارات سے کی جائیگی و سس
ان میں بعض نامی ایسی ہیں جو زیادہ فیا سی ہیں۔ مثلاً مذن کے
ماتلے ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی داعی بیماریوں کا حکم
سبب قدرتی اور اندہ کی جی۔ اس کے مقابلے میں سند سنان میں
داعی امراض کا عام سبب دس اور جد بانی سیمان ہوا سوز و سس
ان اسباب کی تشریح گرم و سرد آب و ہوا اور اقتصاد و عناصر کی
بنا پر کی جاسکتی ہے کہ قومی و نسلی اختلاف کی بنا پر۔

ہندستان میں جہاں کہہ سکتے ہیں اور جماعتی زندگیاں تیری
سے جیتی تھیں ہیں اور جہاں کہہ نہ سکتے ہیں اور بشریاتی ترقیوں کی تشریں
"انقلابی" نہیں بلکہ "ارتقائی" ہوتی ہیں، وہ داعی امراض کا سبب
"موسم نشی" ہیں ہو سکتے۔ خدا کی قسم، اگر اجماع، درہب، اثر، شخص
زندگی کے ایک مخصوص فلسفہ کی ترقی، خاندانی، مدنی کا ایک

20

اور ایک سہی تعداد شراب و دیگر منشیات نے ہتھمال کے
مٹ کر دوما ہوتی ہے۔

حالانکہ امراض دماغی اپنی تمام ضمنی شانوں نے یہ
ایک برا وسیع اور محل طبعی موضوع ہے۔ اور اس کا علم اس طرح
ہیں حاصل ہو سکتا کہ کسی دماغی ہسپتال میں جیسے ماہ کی ٹریکنگ
حاصل کر لی جائے، با نفسیاتی طب کا ڈیپلوما مائی سکولز یا کالج
تے لے لیا جائے۔ لیکن تعلیم کے بعد بھی دماغی طب اور علاج
کی طبی تعلیم حاصل کرنے کے لیے کم از کم دس سال کی مدت درکار
ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ لندن یونیورسٹی اور برائن کاؤنٹی
اپنے اٹلٹ ایک سال سے پانچ سال کی ٹریکنگ ان لوگوں کے لیے
"میں کی ہے جو" خارجہ دماغ کے مابین کی جینٹل طبی پیشہ
کرنا چاہتے ہیں۔ اس بعد ان میں ترقی کے لیے نہ تو وری سے نہ
ہسپتالوں میں دس ہونے والے مریضوں کے ساتھ ساتھ بیرونی
مریضوں کے لیے بھی ٹریکنگ قائم ہے۔ پائیس جو دماغی امراض
کے مابین کی گرامی میں کام کرتے ہیں "انڈین سائنس کالج" میں
نے ہندوستان کے لیے مرکزی حکومت سے یہ غائیہ کی کچھ
یہاں۔ حالانکہ دماغ کے چند مکمل اور شفیعی شش اور یونیورسٹی
دماغی مریضوں کے متعلق ذمہ داروں کو بہت قے انہیں
موجود ہیں، ان میں بھی اصلاح و ترمیم کی شدید ضرورت ہے۔

جہاں تک موجودہ حالت کا تعلق ہے قانون صرف اسی مرض کو
تسلیم کرتا ہے یا قابل دست اندازی سمجھتا ہے جو نقص دماغ کے
سبب سے آتا ہو۔ یہ قانونی نقطہ ان سائنس سے بہت پیچھے ہے اور
اس کی بہت سی مختلف مثالیں کی جاسکتی ہیں۔ یہی ضرور ہے کہ
قانونی کتابوں سے لفظ "یوے ٹک" اس عبارت کو مٹا جائے

جہاں تک کچھ کا تعلق ہے ان کے لیے ایسے اداروں
کی ضرورت ہے جہاں ان کے رہنم کو ایک دماغی مرض سمجھا کر
اچھی طرح علاج کیا جائے۔ دماغی علاج کے سلسلے میں یہ سوال
بھی کیا جاسکتا ہے کہ جب عام پبلک کا یہ خیال ہو کہ دماغی خرابی
کا کوئی علاج نہیں ہے تو دماغی ہیٹلوں اور دماغی مریضوں پر اتنی
بڑی رقمیں خرچ کرنے کی کیا ضرورت ہے مگر رجحان دماغی غلط
پدیدائے میں معالجہ امراض دماغی نے جس قدر ترقی کی ہے
ان کے پیش نظر صحت یابی کے امکانات بہت بڑھ گئے ہیں۔
اور اب کہ ان کے ہم فیصدی دماغی مریضوں کو اچھا کیا جاسکتا
ہو مہمستان میں جہاں نقص دماغ کا ایسے منظم و منضبطی اسباب
تین یا چار ماہ کا باہر مٹا جائے کے امکانات اور بھی زیادہ ہیں

"انڈین جرنل آف نیشنل ورک" نے اس قدر مزید کہا ہے

آل انڈیا ویک اینڈ یونیورسٹی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس

اس سال دسمبر میں دہلی میں ہو گا

سرمد بن کی مرکزی اور صوبائی حکومتیں سندھ سائنس کے زیر ہونے کی وجہ سے ترقی علوم و فنون کے اہلکاروں کے کام کو
بیدار ہو گیا ہو۔ یہاں پر علم کے کسی طبیب کو ایسا دور دراز ملک کو سائنس اور اعلیٰ حکومت سے طرح طرح کے سائنس کی پیشہ پیشہ اس وقت اس
اس موقع سے فائدہ اٹھ کر کام نہیں کیا گیا۔ لیکن اس کی بدولت اسے ایسی خطوں کو مراد سے رہا ہے کہ اس کو سائنس کی پیشہ پیشہ اس وقت اس
انڈیائی طبی کانفرنس نے اس سلسلہ میں ایسی جدوجہد کا آغاز کیا ہے اور مرکزی صوبائی حکومتوں نے بھی طبی پیشہ کی حوصلہ دہائی شروع کر دی ہے۔ جہاں تک
آل انڈیا کانفرنس کی کوشش سے مرکز اور صوبوں کے درمیان کی کانفرنس سے ۱۱ اکتوبر سے ۱۹۴۶ء کو ملی میں طبی پیشہ کی صلاح دہی کے لیے جو
تجاویز منظور کی ہیں وہ قابل اطمینان ہیں اگرچہ ان کی اپنی کوشش جاری رہی ہو تاہم یہ حکومتیں جو ملی کے مطابق طبی پیشہ کی ترقی دے سکتی ہیں۔ ان میں
عام طور کے پیش نظر یہ ضروری ہے کہ عام ہندوستان کے ہیکل کو درجہ اول تک پہنچانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ملی میں طبی پیشہ کی ترقی دے سکتے ہیں۔ ان میں
مناصب پر درگرم نائیں جس پر عام ہندوستان میں عمل کیا جائے۔ لہذا اس مقصد کو حاصل کر کے آل انڈیا کانفرنس دیکھ کر دماغی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس
دیکھ کر کے تیسرے مہینے میں دہلی کے لیے منعقد کر کے فی تیاریاں شروع کر دی ہیں۔ اجلاس کی صحیح تاریخوں کا اعلان ملی میں کیا جائے گا۔

چونکہ اجلاس میں غائبی کے بدلے میں گیت ہوگی، اس لیے جن مقامات پر طبی پیشہ میں درجہ اول تک پہنچانے کے لیے ضروری ہے۔ ان میں
صوبائی جماعتوں سے اتفاق نہیں کیا ہو وہ ۵ دسمبر سے ۱۴ دسمبر تک ایسی درجہ اول تک پہنچانے کے لیے ضروری ہے۔ ان میں
کریکٹ میں بہترین مقامات پر کوئی ایسی کمی نہیں ہو اور وہاں کے اہل فن اجلاس میں شرکت چاہے ہیں، ان میں سے کسی ایک نے اطلاع دے دی ہے۔
نکدہ ملی غائبی کو کا مناسب بندوبست کیا جائے۔ المعین: کلچرل انجمن دہلی سائنس کانفرنس آل انڈیا ویک اینڈ یونیورسٹی

کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم

ارجیو س ریمزے المین

اس مضمون کا مصنف امریکا کا ایک مشہور ناول نگار ہے۔ اس نے دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ پر چڑھائی کی یہ مہم کو بے حد دل کش اور افسانوی انداز میں بیان کیا ہے۔ کوئی مہم اب تک پہاڑ کی بلند ترین چوٹی کوہ ایورسٹ پر ”فتح“ حاصل نہیں کر سکی ہو مگر اب تک اس سلسلے میں جتنے کارنامے پیش کیے گئے ہیں وہ انسانی قوت اور ادبی اور طاقت برداشت اور ثابت قدمی کی بہترین مثالیں ہیں۔

پہاڑ پر چڑھائی کرنے والے یورپین تھانے اس پر سوار اور لا معلوم پہاڑ کا افسانہ سن لیا۔ ان کے لیے کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تڑپ پیدا ہوئی اور انھوں نے خیال کیا کہ انسان یا قدرت کی پیدا کی ہوئی کوئی حادثہ انہیں اس مہم کو شروع کرنے سے باز نہیں رکھ سکتی۔ لیکن مشکل برقی کہ اس کام کے لیے تہمت کی اجازت درکار تھی۔ یہ وہ ملک تھا کہ ان کا دوسرا قانون کاروباری منظوری کے بغیر اس علاقے میں داخل ہو جاتا یا اس سے گزر جاتا تھا، مگر ایک بڑی مہم کے افراد اور تمام ساز و سامان کا داخلہ اجازت کے بغیر ناممکن تھا۔ بہت دقتوں تک اس کی کوشش کی گئی مگر اجازت حاصل نہ ہو سکی

آخر کار سنہ ۱۹۲۰ء میں لندن کی ڈائل جبرائیلی سوسائٹی اور ”برش ایپائن کلب“ نے مشترکہ کوششیں شروع کیں۔ اور طویل گفت و شنید کے بعد حکومت تبت سے اجازت حاصل کر لی۔ اس کے بعد فوراً ہی وسیع ترس پیمانے پر چڑھائی کی تیاریاں شروع کر دی گئیں اور یہ اسکیم بنائی گئی کہ گئے بعد بگڑے دو مہات بھیجی جائیں۔ پہلی مہم حالات کا جائزہ لینے کے لیے اور دوسری مہم (ایک سال بعد) چڑھائی کے لیے۔ لیکن صورت حال ایسی پیدا ہو گئی کہ ایک تیسری مہم بھی بھیجی گئی۔ اور یہی کوہ ایورسٹ پر وہ آخری حملہ تھا جو کامیابی کی منزل سے چند سو میٹر نیچے رہا۔ اور افسوس ناک سا کہ یہ مہم ہو۔

تمہیدی معائنہ کی پہلی فراوی مہم میں انگلستان کی ”برش رین“ چڑھائی کے ماہر اور تفتیشی محکمہ رکھنے والے

کوہ ایورسٹ کا دل چسپ افسانہ سنہ ۱۸۵۲ء میں شروع ہوتا ہے۔ گویا یہ افسانہ مشہور ہندوستانی غدر سنہ ۱۸۵۷ء سے پہلے کا ہے۔ انڈین نیکو میٹرٹیکل سروے (مشتقی بہمن کے حکم میں ایک کلرک کا مکرر باہر اور کچھ اعلیٰ درجہ کے سپاہیوں کے ہندوؤں کے ادب پریشیے کوئے اور ان کے ٹوٹے ٹھٹھانے میں مصروف تھا۔ ایک اس نے نظر اٹھائی اور پوچھا کہ وہ کیا کر کے رہ رہے ہوں۔ حضرت میں نے یہ معلوم کر لیا کہ دنیا میں سب سے اونچا پہاڑ کون سا ہے، افسر حیرت زدہ ہو گیا۔ اس نے کلرک کے دعوے کی تصدیق کے لیے اس کے حساب کو اپنی طرح جانچا۔ آخر مشتاقی جانکس کے صحیح اور مستند اصولوں سے یہ ثابت ہو گیا کہ اس پہاڑ کی چوٹی ۲۹۱۱۴ فٹ بلند ہے۔ یعنی اب تک جو پہاڑ سب سے اونچا سمجھا گیا تھا اس سے بھی ۱۰۰ فٹ بلند ہے۔ اس وقت اس پہاڑ کا نام نقشہ پرچہ میں ”ہیمالاہ“ رکھا گیا۔ بعد میں ہندوستان کے پہلے سرورجیول سر جان اور سٹ سے منسوب کر کے اس کا نام کوہ ایورسٹ رکھا گیا۔

اس دریافت کے نصف صدی بعد ایک یورپ نے ایک پرانے اور ہائپر باربا۔ جو کہ اس پہاڑ کا نام سن تبت اور نیپال سے شروع ہوتا ہے اور ہر دونوں علاقے ہر دلی لوگوں کے لیے فطرتاً ہی اعلیٰ اور سٹ کا راز کسی کو معلوم نہیں تھا۔ ۱۸۹۰ء سے ۱۹۰۰ء کے درمیان مسلمان اور ہندو ماجوں نے کوہستان ہمانہ کے رن عظیم نشان اور ہولناک ماراں اور گھاٹیوں سے گزرتا مشرق کیا اچان اب تک کسی سفید فام آدمی نے قدم نہیں رکھا تھا۔

افراد شریک ہوئے۔ اس مہم کے نوجوان افراد میں ایک شخص جارج۔ اے۔ ہیلوری تھا۔ جو لندن فریب چارٹرڈ سس اسکول کا تاجر تھا۔ اس کی قیمت میں دنیا کے سب بڑے "بار جب چڑھائی" کی حیثیت سے مشہور ہونا تھا۔ اور یہ وہ واحد شخص تھا جو کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تیاریوں میں شریک تھا۔ اگرچہ وہ ان مہمت کا باواسطہ یا "شعبی" ہیڈ رہا تھا۔ مگر اس کی چڑھائی کے حیرت انگیز کارناموں اور رخصتم ہونے والی مہمت اور جوش نے اسے مہم کا اہم ترین مرکز بنا دیا تھا۔

پہلی مہم

پہلی سہ ماہی مہم مئی ۱۹۲۱ء کی دسویں تاریخوں میں دارجلنگ سے روانہ ہوئی۔ اسی منزل مقصد کو دیکھتے سے بھی پہلے ۲۱ جہاز کو گئی۔ ہتھوں تک گنجان مرطوب اور کوبہنگوں اور تربت کے جوا دار میدان مرتفع کے بیابانوں میں دشوار گوا سفر کرنا پڑا۔ دن پردن گرنے جانے لگے اور یوں بنامیت وحشت ناک علاقوں میں جہاں رست کی آمدھیاں بھی چلتی تھیں، اور بڑی بڑی برائی چٹانوں سے بانی کے تہہ و تند چٹنے بستے تھے، اور ہریت انگر دون اور گھاٹیوں اور دیو پیکر چٹانوں کا لامتناہی سلسلہ موجود تھا، پورے جوش و خروش کے ساتھ سفر کر رہے تھے۔

آخر کار جون کے آخری ہفتہ میں مسافروں کا یہ بھٹا ماندہ قافلہ روک کی خانقاہ تک پہنچا۔ یہ خانقاہ جو کسی نلے میں نسبت کے "لاماؤں" نے راسوں کی ربارت گاہ کی حیثیت سے تعمیر کی تھی کوہ ایورسٹ سے مس میل کے فاصلے پر شمال کی طرف واقع ہے۔ یہاں پہنچنے کے بعد بالآخر ان کے مطلوبہ پہاڑ کا منظر ان کی آنکھوں کے سامنے اسی پوری عظمت و رفعت کے ساتھ آگیا۔ اس دو پیکر چوٹی کو دیکھتے ہی وہ ہکا بکا سے رہ گئے ہیلوری اس واقعہ کو ان الفاظ میں بیان کرتا ہے: "میں یکایک ٹھیر گئے۔ میں پر ایک بے سیاہ حیرت طاری ہو گئی۔ ہمارے راس میں جد ہو گئیں۔ ہم بالکل جا بوتے تھے۔ ایک دوسرے سے کوئی سوال نہ کر سکتے تھے اور کوئی رائے ظاہر کرتے تھے۔ ہم صرف دیکھ رہے تھے اور پس۔"

اس سسٹنل پر زور آرازم کر لینے کے بعد ارکان مہم نے دو راسی پتھر اور برف کے اس دلو بیکر نوڈے کو جس کی حسرت

بلندی سراسانی تخیل سے باہر تھی، بخود مطالعہ کرنا شروع کیا۔ اور اس تک پہنچنے کے امکانی راستوں کی دیکھ بھال میں مصروف ہو گئے۔ ان دنوں ہزار ہت کی بلندی تک پہنچ چکے تھے، جو کوہ ایورسٹ یا امریکا کے راکین کی بلند ترین پوٹیوں سے بھی کہیں زیادہ بلند تھی۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ ذرا سی سخت میں بھی وہ زور زور سے ہا پیسے لگتے تھے۔ ان کے پیچھے ڈھونڈنے کی طرح چلتے گتے تھے اور ان کے قلب کی حرکت بے حد تیز و خطرناک ہو جاتی تھی۔ اس وقت ان کو دوسرے دوسرے کی ایک بیاد ہی بر فانی دیوار تھی جو عمود کی صورت میں بلند ہو کر نصاب آسمانی میں گم ہوئی دکھائی دیتی تھی۔ دور دور سے بر فانی آندھی بھی چل رہی تھی جس کی تری، تندہی اور شور ان کو مدح و اس کیے دیتا تھا۔

اس "دیوار" کے دامن میں آسٹریا سہتہ سہتہ کرتے ہوئے اور اسی جہاں میں کو جادری رکھتے ہوئے آخر کار انھوں نے یہ معلوم کیا کہ کوہ ایورسٹ ایک مکمل "ہریم" کی شکل کا ہے اور اس کے پہلوؤں کی تمام چوٹیاں غبار دار فطاریک دوسرے بلند تر ہوتی چلی گئی ہیں۔ اس لیے اس پہاڑ پر چڑھائی کا ایک جہاں بے تعبیر سے زیادہ حقیقت میں رکھتا ہے۔ انھوں نے ایورسٹ کو اس رستہ کو ترک کر دیا اور شمال مشرق کی طرف آگے کی طرف مڑنا شروع کیا۔ انھوں نے دیکھا کہ اس سمت سے راستہ نکالنے کے کچھ امکانات

موجود ہیں۔ یہ صورت حال ان کے سامنے تھی وہ یہ کہ شمالی رخ کی دس ہزار فٹ اونچی ڈھلوان اور کھلی دیوار کے حاشیہ پر ایک دو پیکر چوٹی کی چٹان ایک بھاری پتھر بٹے "شانے" کی طرف سے ٹٹک کر نیچے کو آگئی تھی، اور اسی پر چڑھائی کر کے بعد ایک ایسا راستہ نکل سکتا تھا جو اورنگ تک کی بر فانی چٹان سے ان کو گزرا کر مشرق کی طرف زمین ناشعل کی ایک بلند چوٹی تک انھیں پہنچا دے۔ اگرچہ اس طرف بھی چڑھائی کا زور بے حد ڈھلوان اور خطرناک تھا، پھر بھی یہاں تھا کہ تجربہ کار زائرین چڑھائی "اس" عبور حاصل نہ کر سکیں۔

اب ان کے سامنے یہ سوال تھا کہ اس بلند ترین پہاڑ پر کون سا شعل کی چوٹی تک پہنچنے کا راستہ کیوں کر نکالا جائے اس کے متعلق بہت سی اسکیمیں تیار کی گئیں، اور ان اسکیموں کی تباہی اور مزاوی دیکھ بھال میں ہی دو ماہ

ایک سو "مددگار" تھے اور تین سو بارہ دہلی کے جاوڑ تھے۔ یہ بات طے پا چکی تھی کہ کوہ ایلور سٹ پر چڑھائی کی کوششیں صرف چھ ہفتوں کی مختصر مدت میں کی جاسکتی ہیں۔ یعنی کی ابتدائی تاریخوں تک موسم سرما کے تمام آثار موجود رہتے ہیں۔ پورا علاقہ سرخ تیز رہتا ہے اور تیز و تند سرفانی آندھیاں چلتی رہتی ہیں۔ اس کے بعد فضا کسی قدر صاف ہوتی ہے مگر جون کا وسطی حصہ آتے ہی ہندوستانی ہاتھوں کے موسم سے کوہستان ہلال کے تمام شمالی علاقوں میں برف داراں کی جھڑی لگ جاتی ہے۔ برف کے پھیلنے رہنے سے اور انتہائی سردیوں کے باعث تمام راستے بند ہو جاتے ہیں اور ہر طرف موت کا جال بچھ جاتا ہے۔ اس لیے صرف سی کے چار ہفتے اور جون کے دو ہفتے چڑھائی کی سرگرمیوں کے لئے کام میں لائے جاتے تھے۔ ابتدائی دو ہفتوں تک تو یہ صورت حال رہی کہ چڑھائی کرنے والے لوگ اور ان کے ساتھ چلنے والے چند بارہ بردار بڑی برفانی چوٹیوں کے درمیان دینگ نیگ کر آگے بڑھتے رہے اور پیچھے ہٹتے رہے۔ اس صورت سے اُنھوں نے غذا اور دوسرے ضروری سامانوں کو منتقل کر کے چار کمپوں کا ایک سلسلہ بنایا اور ہر کمپ کو ایک دوسرے سے صرف ایک دن کے سفر کے فاصلے پر رکھا۔ پارٹی کے عمر رسیدہ ممبروں کو پیچھے رکھا گیا تاکہ وہ تینوں نچلے اسٹیشنوں کے درمیان سلسلہ رسل و رسائل قائم رکھیں، اور نوجوان اور زیادہ طاقتور ممبروں نے آگے بڑھ کر بائیس ہزار نو سو فٹ کی بلندی پر نہار ٹھکانے کی چوٹی پر کمپ نمبر ۴ قائم کیا۔

کوہ ایلور سٹ پر پہلے حملے کے لیے میلووری اور اس کے تین ساتھی منتخب کیے گئے۔ ۲۰ مئی کو علی الصبح بارہ برداروں کی ایک جماعت کے ساتھ یہ لوگ نامعلوم بلندی کی طرف روانہ ہوئے۔ ان کی منزل مقصود اب بھی دور تھی اور ان سے کم از کم ایک میل بلندی تھی۔ اس صبر آزما اور تھکا دینے والے سفر میں گھٹے پر گھٹے کھرتے گئے اور یہ لوگ پوری جاں فشانی کے ساتھ شمال مشرقی "ابھی پشت" ورف سے ڈھلی ہوئی چٹانوں کی طرف بڑھتے رہے۔ برفانی آندھیاں انتہائی بے رحمی سے ان پر حملے کر رہی تھیں۔ ان کے دم کی ہڈیاں چود ہوئی جا رہی تھیں اور سب سے بڑی ش

کی مدت گزرتی رہی۔ یہ نئی شکل کی چوٹی جس کا نام "نارنگہ کول" رکھا گیا، روٹنگ ٹک کے "گلا تیر" برفانی تودہ سے چار ہزار فٹ اونچی تھی اور اس کی شکل بھی ایک عمودی برفانی دیوار کی سی تھی۔ آخر کار میلووری جب باجمت شخص بھی یرسٹیم کرے پر مجبور ہوا کہ اس دوسری سمت سے بھی اس پر چڑھائی ناممکن ہوگی۔ اب صرف ایک امید باقی رہی تھی اور وہ یہ تھی کہ پھر کھا کر کسی دور کے پہلو کی طرف سے چڑھائی کی کوشش کی جائے۔

اس فیصلے کے بعد اُنھوں نے پھر ایک سو میل کا ایک لبا جکر لکایا۔ اور اس دشوار گزار راستے کو طے کر کے وہ ایک ایسے مقام پر پہنچے جہاں "گلا تیر" کے دامن سے بیدہ سو فٹ بلندی پر برف سے ڈھکی ہوئی وہ بالائی شکل کی چوٹی دکھائی دیتی تھی۔ یہ صورت حال کسی قدر حوصلہ افزا تھی۔ چڑھائی کے تین سبب زیادہ طاقتور افرادوں سے بڑھائی شروع کی۔ لیکن ہر مشکل تیس ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچ سکے۔ اب ان کے ہوش حواس گم ہو چکے تھے۔ کوہ ایلور سٹ اب بھی ان سے چھ ہزار فٹ کی بلندی اور ڈھائی میل کے فاصلے پر تھا۔

اب آگست کا مہینہ حتم کے قریب تھا کہ ہندستان ہمارے کا مختصر موسم گرما حتم ہو چکا تھا اور ناقابل برداشت سرد برفانی آندھیاں چلتی شروع ہو گئیں تھیں۔ اس لیے سر دست یہ ہم ملوئی کر دی گئی اور چڑھائی کرے دانوس کی پارٹی انگلستان واپس چلی گئی۔ ان لوگوں نے اب تک جو کچھ اس سلسلے میں انجام دیا تھا وہ بھی کم نہ تھا۔ کوہ ایلور سٹ کا سرخ لکایا جا چکا تھا۔ اس کے آس پاس کے علاقوں کی دیکھ بھال ہو چکی تھی۔ راستے بھی جائزے گئے تھے اور اس کے "اسلحہ خانہ" کی کمزریاں معلوم کر لی تھیں۔

دوسری ہم

یکم دسمبر سنہ ۱۹۴۲ء کو اپنے پورے ایک سال بعد پھر اس ہم کے ارکان نے روٹنگ بک گلا تیر کی تھو تھو یعنی اپنے گئے کو اٹھتے ہوئے حصہ کے بارہ ایک مقام کو اپنا مستقر قرار دیا اور میں اپنا خیمہ نصب کر دیا اس دوسری ہم میں تیرہ انگریز تھے شمالی ہندوستان کے ساتھ جاکش اور چڑھائی کے ماہر سپاہی باشندے تھے۔ تبت کے

ماریسی کا احساس ماکوئی دوسرا جذبہ پیدا نہیں ہو سکتا تھا۔ وہ ایک نمبر بے جوشی کی حالت میں اس مقام سے واپس چلائے۔ دوسرے۔ درجہ چڑھائی کی کوشش کی گئی، اور جس امرار انسوٹ کی لمبائی پر ایک بانچو اس کے منہ نصب کیا گیا۔ اس درجہ چڑھائی کر کے والے دو گون گواجن کی تگبورا، ذخیروں، سے جی سٹ کر باگب، تاکہ سانس لینے میں آسانی ہو۔ مگر اس سے ایک نقصان یہ ہوا کہ ہر شخص کی پیچیدہ سیروزنی آلات کا دھجھ بڑھ گیا۔ صرف دو آدمی کوہ الورسٹ کی چوٹی سے نصف میل کے فاصلے پر اور ایک ہزار نو سو فٹ نیچے تک پہنچ سکے۔ یہاں پر ان کی طاقت سے آخری جوہد نہ دیا اور دہائی فوٹ روک تھام ماتی سر ہری۔ ان کے جسم، دو ماع دو فوٹ بالکل بے بس ہو گئے ان کے اعضاء کام کرنا چھوڑ دیا اور انھوں کی مبنائی بھی ناقص ہو گئی۔ یعنی ان کی کلاہوں میں ”لفظہ ماسک“ پر ٹھہرنے کی صلاحیت باقی رہی یہ لوگ بھی آخر پنے دوہرے ساتھ پہاڑ کی طرح شکست خوردہ ہو کر واپس آ گئے۔ مگر انھوں نے اتنا دور کیا کہ سانس ہزار، دو سو فٹس فاصلے کی مبنی تک چڑھائی کا ایک جاری رٹاؤ قائم کر دیا۔

دوسرے روز ہر ایک آخری کوشش کے ارادے سے تن انگریز اور چوہ مار بردار، مردوں، سامانوں کے ساتھ ایک چلنے کیپ سے روانہ ہو کر گیارہ گھنٹہ کوئل کی لمبے منزل کی طرف روانہ ہوئے۔ لوگ چڑھائی میں مشغول تھے نہ ایک برعانی قوم میں بک، لڑائی سی سخت پیدا ہوئی اور باؤل کی خوف مال کمنج اور کڑا لڑائی کی سی ایک سبب آوار گئے ساتھ اوپر سے پھیلتا ہوا ایک دیو پیکر برعانی قوم ان پر پڑا بکالاب سات مار بردار اس کی زوہن آکر تیزی سے رواکتے ہوئے اس کے ساتھ چھ گرتے اور ہمیشہ کے لیے لاپتہ ہو گئے۔

قبول انگریزوں اور بانی بار برداروں کی جانیں متعلق چھ سکین مارو اس طرح کوہ الورسٹ پر چڑھائی کی سنہ ۱۹۲۲ء کی مہم بھی نصف ناکام ہو گئی بلکہ تباہی و بربادی پر ختم ہوئی۔

تیسری مہم

بانچ سنہ ۱۹۲۴ء میں ایک تیسری مہم دارجلینکس روانہ ہوئی۔ اس میں بھی حوصلہ مند اور نہ خٹکے والا مبلوری

رضی، اس کے ساتھ ساتھ اور سو گیا تھا۔ تیسری مہم کو ابتدا میں ہی سختی پر چھپنے کے بعد برعانی ہڈوں کی بردت، ناول، درخت، بکلی اور انتہائی نمکری کے گھٹنے سے روکے بانچا برداروں کو بھر پور مر ۳۰ فٹ واپس پھینکے گئے حالانکہ ان سے ایسے بھجپے تھے جو کہ نئی لاسٹن ایک خاصہ سی پاء کی حکایت اس کوئے لٹھب کیے اور ”ٹنگ ونگ کراس“ سے لے کے پھسلوں میں داخل ہو گئے۔

پہلی ہی صبح کی روتی مود رہی ہو لوگ پھر اور بولی طاب صبح بڑے اس وقت میں گرا کر پھیلنا پھیلنا اور پھر ہو کے ساتھ برف باری ہو رہی تھی۔ کم گھٹنے تک چڑھائی کرنے کے بعد اس نے ایک اس کی فوٹ روک تھام ختم ہو گئی اور وہ واپس چلا آیا۔ بلوری اور اس کے ساتھی اوتار چلا کر آئے۔ اس صورت حال میں کوہ صدمہ پندرہ سو فٹ تک چڑھائی کرے تھے اور اس کے بعد طویل آرام کر کے برقرار ہوئے تھے۔ اس صبح انھوں نے پندرہ سو فٹ ملٹوں کی اجڑھائی کر لیں۔ اس نے ان کے ہاتھ اور پیر بالکل نرس اور بے حس ہوئے اور ان کے سانس کی کمی کے باعث وہ روت باپ رہے تھے اور سانس لینے کے لئے ان کے پیٹھ پر سوار کے طالب سے اس سے بے ادب ان کے منہ کھلے کے کھلے رو گئے تھے اور پھر ان کی طرف نہایت گئی تھیں۔ یہ نہایت اطلاع دی کہ اس کی مندی پر پہنچ کر ان کے قافلوں کے باغات ان سے دماغ اور اس میں کام میں کرے تھے۔ یہ نہایت فیصلہ کی صلاحیت اور فوٹ ارادی ہی ختم ہو چکی تھی اور وہ صدمہ سے ہوشی کی سی حالت میں حرکت کر رہے تھے۔

انتہائی ہوشیاری کے بعد ہر لوگ دوپہر تک رستائیں بزر فزیت کی طبعی تک پہنچے تھے۔ انھوں نے ”مار بھو کوئی“ اور کوہ الورسٹ کی یونی کے درمیانی فاصلے کا دور تباہی حصہ طے کر لیا تھا، اور اس سے پہلے جہاں تک کوئی انسان ایسا قدم رکھ سکا تھا اس سے بھی چھ سو فٹ بہت بلند رسام تک پہنچ چکے تھے۔ مگر اب دن ڈھلے لگا اور اس وقت بغیر غذا اور کسی درغیر میراد کے آگے بڑھنا یقیناً ناخوشی کے برابر تھا۔ یہ وہ اس نہ ٹھک گئے تھے اور ان کا دماغ اس قدم و ماتم ہو چکا تھا اس کے دل میں

سبز کارس برطانی دلو پر جبر تھا کی کہتے تھے کہ اس نے کھلی
 تر لہا گیا۔ اسی بات کو دولت کا پڑا۔ اس نے کھل کر اور بڑا
 صفر سے بھی ۲۴ ڈگری پیچھے نکل بیچ گئی۔ اس کے ساتھ
 ساڑھ صبح ہوئے تو سردی برف مانی شروع ہو گئی۔ تاتہ بہت بڑا
 کہ دو ہفتوں میں پھر دوسری مرتبہ انھیں نئے قمر کے اندر
 ناک ڈالیں۔ آنا پڑا ناک پھلی صبح پتہ نہ رہا کہ آکر کیا حالت
 اس مہم کی اسلمہ رہتی تھی کہ کوئی ایڈریسٹ نے سہاٹی حصے
 پڑی کی دسویں ناخون تک پیچ جایا جاتے۔ کہتے تھے کہ اس کا جیہ
 لگیا تھا اور کسی شخص کے کوہ اور سٹ کے کسی حصہ پر بھی تہ
 نہیں رہا تھا رقیص تھا کہ اس دور کے اندر مانسوں اور
 برف دباراں کے لہرہ خیز طوفان شروع ہو جائیں گے اس
 لیے وہ اپنے کاموں میں اب بہت جلدی اور پوری محنت
 لے رہا جانتے تھے۔

پہلے قلعہ کے لیے میلوری اور کپتان مرویس کو
مخوب کیا گیا۔ مگر کہیں ہزارین سولیت کی بلندی پر رات
اتنی سرد تھی اور ہوائیں اس قدر تیز و تند تھیں کہ بار بار دروں
کے حوصلے پست ہو گئے۔ کسی ترغیب پر بھی وہ اس سے
اوپر چالنے کو راضی نہ ہوئے۔ اور میلوری اور مرویس ان کے
ساتھ اترے یہ مجبور ہوئے۔

شریک تھا۔ ابتدائی انتظامات باقاعدہ طور پر تیزی سے مکمل کیے گئے۔ انھوں نے خیال کر لیا تھا کہ چھپائی کے لیے انھیں کم سے کم ایک ماہ کی ضرورت ہوگی۔ لیکن گوہ اور مسٹ کے دامن پہنچنے سے پہلے انھیں ایک حادثہ پیش آیا۔ اسی کیپ ممبر ۳ مبتذل فاکر کیا گیا تھا کہ ایک یورو دینے پر سہ ہرفانی آمدنی آئی اور تمام کیپ اور سامان وغیرہ قوت چھوٹ گئے۔ چڑھائی کر کے والوں نے اپنی طاقتوں کو آخری منزلوں کے لیے محفوظ رکھا تھا۔ مگر بد قسمتی سے ان کی قوت اور برداشت کا ذخیرہ طوفان زدہ لگوں اور سامان کو اس ناگہانی آفت سے چالے میں صرف ہو گیا۔ اسی دھمکتے ہوئے تھے کہ آگے جا کر دیکھ بھال کرے دان اور کیپ فاکر کرے وہی ہرقزادی محم پوری بہت اور جوئے کے ساتھ سفر کے ڈرامہ ہوئی تھی۔ لیکن اس حادثہ کے باعث اسے فوری سی شکست خوردہ ہو کر پھر بہت تھوڑا دس آتا ہوا

اس کے بعد چند دور تک یہ توڑا اور جاں سہاں
محنت کی لگی۔ برف کے ٹودوں میں ہزاروں سیر پھانسیاں لڑتی
گئیں۔ رستوں کے رسنے سائے گئے، ہکند ڈانے گئے اور
برفانی دیواروں پر جاں بکھیلے گئے تاکہ بار بار لوگ ان
سامانوں کے ساتھ اوپر چڑھ سکیں۔ اکثر ایسا ہوا کہ یہ لوگ
نباہی و ہلاکت سے بال بال بچ گئے۔ ایک مرتبہ جب کہ
خود میلویری اس برفانی دیوار سے تنہا اتر چکا تھا، وہ ایک
بڑے ٹودے برف کے کنارے سے ایک غار میں گھر پڑا اس
کی خوش نصیبی سے اس کا برف کا تنہ والا کلباٹا ایک دیوار
میں پھنس کر جھ گیا اور وہ دس منٹ سے زیادہ بیچے کی طرف
نرجا گیا۔ وہ دہلا کر ہو جانا اس کے نیچے صرف ایک میل

شروع ہوا تھا۔ اگر صرف ایک ہزار فٹ تک مزید چڑھائی کی جاتی تو وہ کوہ ایورسٹ کی چوٹی کو چھو لیتا اور مہم نامکمل نہ رہتا۔
رٹھل رینگتے اور چلتے ہوئے انتہائی ٹھنک اور بد حالی کے ساتھ مارتن اور سومر دیل کسی طرح انسان خیراں ان خطرناک جھلوں بلندیوں سے نیچے اتر آئے اور اپنے ساتھیوں سے آئے۔ اس راہ میں یہ مزید قربانی پیش کرنے کے لائق نہ رہے تھے۔

اب میلوری سے جوابی پہلی شکست خوردگی کا جھجھکا ہوا اور طیش میں آیا ہوا تھا، ایک دوسرے کی خدمت آزمائی کا ارادہ کیا۔ اس کے خیال میں کوہ ایورسٹ اسی کا خاص پہاڑ تھا۔ اسی سے اس کی چوٹی تک پہنچنے کی راہ نکالی تھی۔ اسی کی رہنمائی مستعدی اور محنت اور طبعی جوش و خروش سے چڑھائی کی ہر کوشش میں لوگوں کے لیے حوصلہ افزائی کی خدمت انجام دی تھی۔ اس پوری مہم پر اسی کی موت اور اسی جہاں ہوئی تھی اور اب اس کی زندگی کا سب سے بڑا نقص یہی تھا کہ کوہ ایورسٹ پر اپنی فتح کا جھنڈا لہرائے۔

میلوری اب تیری کے ساتھ روانہ ہوا۔ اپنا ایک نوجوان ساتھی، نینڈرواردن کے ساتھ اس نے مار تھم کول "سے اوپر کی طرف چڑھائی شروع کر دی۔ دوسری رات کو یہ دونوں پر جوش و خروش کے لیے تیار ہوئے تھے ان کا ارادہ تھا کہ آئیسین کی ٹیکوں کو وہ آخری چڑھائی کے موقع پر استعمال کریں گے۔ جو آخری بار بردار اس شب کو بلند ترین کیمپ سے نیچے اترے انھوں نے دوسرے ہمراہیوں کو یہ خبر دی کہ میلوری اور اردن اچھی حالت میں ہیں اور کامیابی کی پوری امید رکھتے ہیں۔

اس کے بعد صرف ایک ہی شخص نے پھر میلورک اور اردن کو دیکھا۔ مرحون کو اوڈل جو اس مہم کا رابطہ کار الارض تھا اور جس نے کیمپ میں رات بسر کی تھی کچھ غذائی سامان پہنچانے کے لیے کیمپ منبر کی طرف روانہ ہوا۔ اس وقت پہاڑ کی بلندیوں پر گہرا کبریا ہوا تھا۔ اور اوڈل اوپر کی طرف کسی چیز کو بھی نہیں ڈیکھ سکتا تھا۔ تھوڑی ہی دیر میں وہ رینگ کر ایک برفانی چٹان پر پڑا۔ گیا جو تقریباً چھبیس ہزار فٹ کی بلندی پر تھی۔ ایک لمحہ کے لیے کھڑا ہوا تھا۔ تار کی چھت لگی اور پہاڑ کی

پرسنل بھی اس کے مطابق "مار تھم کول" سے روانہ ہو چکی تھی پہلی بار تو اتنی تیزی اور یہ پابندی چڑھ رہی تھی۔ ان کا ایک ایک قدم سو سو سوں کا معلوم ہوتا تھا۔ سردی سے خون جھپٹا ہوا جا رہا تھا۔ آئیسین کی ٹکی کو باعث سانس لینا دشوار تھا۔ پھر بھی انھوں نے اپنا کام پورا کیا۔ یعنی چھبیس ہزار فٹ سو فٹ کی بلندی تک پہنچ کر کیمپ منبر قائم کر دیا۔ اس کے بعد مار بردار لوک پیچے اتر آئے۔

اسی رات کو مارتن اور سومر دیل ایک جھوٹے سے نیچے گئے اور سوئے، اور آفتاب طلوع ہونے ہی پھر اپنے ساتھ چلے گئے۔ یہی تھے۔ یہی بہت شدید تھی اور آئیسین کی ٹکی نے اعلیٰ ترین آدمی باپ رہے تھے اور گھاس رہے تھے۔ ٹوٹا ایک دوسرا قدم سے آگے نہیں چل سکے تھے۔ اس کے بعد اس نے بے غیہ جڑے تھے۔ اور صورت حال بدلتی ہوئی رہی۔ اس کے لیے ہمیں پانچ سے لے کر دس مرتبہ ایک سانس نہ نایز ماننا۔ تاہم وہ پانچ کھٹے مک چڑھائی کرتے رہے یہاں تک کہ اٹھائیس ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچ گئے۔

ان کے وقت سہ ماہی کی طاقت نے آئیسین جواب دے دیا۔ اور اس کی حاسی۔ اسی شدت احتیاجی کہ وہ ایک قدم بھی آگے نہ بڑھ سکا۔ اس نے اپنے ساتھی کو اشارہ کیا کہ اگر وہ آگے بڑھنا چاہے تو تباہ ہو جائے گا۔ ایک کھٹے مک مزید چڑھائی کرنے کے بعد مارتن ایک ایسے مقام پر پہنچا جہاں نرم اور غیر مستحکم گھاتی ہوئی برف کے ٹودے تھے۔ اگر اس کا یہ پیمیں مانا تو وہ دس ہزار فٹ پر پہنچا۔ ایک ایک گلا پتہ ہو جاتا۔ مارتن نے پوکی احتیاط کے ساتھ ان کو عبور کر لیا۔ لیکن دوسری طرف پہنچتے ہی اس نے محسوس کیا کہ اس میں کچھ بھی حتم ہو گیا۔ اس لیے ایسا معلوم ہوا تھا کہ اس کا سر اور قلب حقیقت میں پھٹ جائے گا۔ اس کے علاوہ آنکھیں بھی پھینکی ہوئی تھیں۔ سینے پر چھ دو نظر آنے لگی تھی اور ہر حرکت کرنے کے لائق نہیں رہے تھے۔ اس مقام سے اوپر کو جاننا کو باصوت کو دعوت دینا تھا۔

چند منٹ تک مارتن بے حس و حرکت کھڑا رہا اس وقت وہ اٹھائیس ہزار ایک سو چھبیس فٹ کی بلندی پر تھا۔ اس سے اوپر صرف چند گز کے فاصلے پر کوہ ایورسٹ کا پہنچ

بجلی کی معالجاتی نوعیت

از ڈاکٹر قاسم آرک رائٹ

HOW ELECTRICITY CURES

اس کے بعد اگر زمین تک پہنچا یا ہوا، برقی تار اس مریض تک لایا جائے تو اس کے جسم سے ایک حیرت انگیز برقی چنگاری پیدا کی جاسکتی ہے، یا اس کے بالوں کو بالکل کھرا کر دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس سے کسی قسم کا طبی یا معالجاتی نتیجہ ہرگز پیدا نہیں ہوتا بلکہ مریض کو حیرت میں ڈال کر بے وقوف بنایا جاتا ہے اور وہ اپنے جسم سے برقی چنگاری نکلنے ہوتے دیکھ کر یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب وہ بہت توانا اور طاقت ور ہو گیا ہے۔ یہ عمل صرف کھیل کود یا برقی شعبہ سے زیادہ کوئی طبیعت نہیں رکھتا۔

لیکن اگر برقی طاقت کو ایسے اہل نہ طریقوں پر استعمال کیا جائے جو طبی تحقیقات کی روش کو لا کر اور کثرت ثابت ہو چکی ہیں تو ان سے بہت اچھے معالجاتی کام کیے جاسکتے ہیں چونکہ انسانی جسم میں ایک آمیزشانی بہت بڑی مقدار میں رہتا ہے اس لیے وہ ایک اچھے "ناقل برقی" (Conductor) کا کام دیتا ہے۔ لیکن کسی خشک جلد کسی قدر مزاحمت بھی پیش کرتی ہے۔ اس لیے اگر میٹل ہوئی کتہ یاں جلد پر اندھ دئی جاتی ہیں اور "مستقیم برقی رو" سے ان کا تعلق پیدا کر دیا جاتا ہے تو جسم میں بہت اچھی طرح بجلی سرایت کر لے لیتی ہے۔

جلد کے اندر دوائیں پہنچانے کا برقی عمل

اگر کوئی دوا مثلاً کوکین جلد کے مقصد کے لیے مطلوب گدی میں داخل کر دی جائے اور اس گدی کو مثبت برقی سر سے ملا دیا جائے تو کوکین کے اندھ گھس جائے گی اور خورجے کے باعث اس حصہ کو بے حس کر دے گی۔ اس عمل سے اکثر جلدی امراض کے علاج کے لیے مقامی بے حس پیدا کی جاتی ہے اسی طریقہ سے دوسری دوائیں بھی جلد میں داخل کی جاسکتی ہیں۔ نامور یا قرصہ دار زخم کے علاج میں "زنگ" یعنی جست اور دوج المفاصل کے علاج کے لیے "سیلی سیلیٹ" یعنی صفصافی تیزابوں کے نمک استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مزید برآں یہ سلسل اور بجلی برقی رو خود بھی جلدی

بہت دن نہیں گزرے کہ کھل کو لوگ ایک طلسمی سمجھتے تھے اور عطا کی ڈاکٹر کے لیے یہ آسان تھا کہ برقی جھٹکا پہچانے والی کوئی چیز بڑے بڑے دامن میں نہ رخت کرے اور لوگوں کو بے وقوف بنائے۔ عطا کیوں کو مقصد چل کرنے کے لیے صرف بلند آہنگ لفافوں سے کام لینا ہوتا تھا عطا کی ہتھاکہ یہ "زندگی بخش قوت" اس کو پیش کردہ آکر سے نکل کر مریض کی رگوں میں سا جاسے گی اور اس کو قوت درست و توانا بنا دیگی۔ اس کے بعد تین ٹور کر وہ بیٹھ جاتا تھا اور اپنی آمدنی کا شمار کیا کرتا تھا۔

آج ان باتوں سے کام نہیں چلتا۔ تمدن ملک میں اسکول کا بچہ کچھ جانتا ہے کہ وئیو کس طرح کام کرتا ہے۔ گھروالی عورت بجلی کے ٹوٹے ہوئے یا جلمے ہوئے تاری مرمت کر لیتی ہے۔ "اے۔سی۔" (Alternate current) یعنی متبادل برقی رو اور "ڈی۔سی۔" (Direct current) یعنی مستقیم برقی کے الفاظ ہر وقت زبان زد خاص و عام ہیں۔ برقی طریقہ علاج نے عطا کیوں اور نیم ڈاکٹروں سے کن رہ کشتی اختیار کی جو اور بارے بعد یہ ترین ہسپتالوں کے معالجاتی شعبوں میں بنا گھ بنایا ہے۔ برقی علاج کے ماہرین پرائیویٹ پریکٹس میں بھی اس سے معالجاتی خدمت لے رہے ہیں۔

جہاں تک فن معالجہ کا تعلق ہے۔ اب بھی بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ برقی علاج کیا ہے اور کسی ماہر باتوں میں اگر یہ کیسے کیسے کرنا ہے پیش کر سکتا ہے۔ اس لیے چند سفید باتیں اصناف معلومات کے لیے یہاں درج کی جاتی ہیں۔

سب سے پہلے ہمیں عطا کی یا مادی ڈاکٹروں سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔ کوئی اچھا اور ماہر طبیب یا ڈاکٹر کسی مریض کو قوت اور زہری دینے کے لیے بجلی کا علاج کرنے (سمور کرنے) کی کوشش نہیں کرتا کسی لیجوڈیٹری میں مریض کو کافی دولت کی برقی رو سے چارج کیا جاسکتا ہے اور

کرتی ہے۔ اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ لال انکار سے لی طرح کوئی آتشیں نقطہ پیدا کر دیا جائے۔

جب ہم مغلوب اعصاب میں تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں تو مستقل مسلسل برقی رو کے علاوہ ایک کمزوری متبادل برقی ردی بھی تھوڑے تھوڑے وقفے سے پہنچاتے ہیں۔ اس کا اثر زیادہ طاقت ور ہوتا ہے۔ برقی کلیٹیکوں میں مستقیم برقی رو کو "گیلونی" (Galvanic) اور متبادل برقی رو کو مقناطیسی (Fradic) کہا جاتا ہے۔

مریض اعصاب کی حاجت

معالجاتی کاموں کے علاوہ برقی لہروں کو ایسے اعصاب کی حالت جانچنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو ضرر رسید یا زخمی یا بیمار یا مفلوج ہو گئے ہوں اور اس طریقہ سے یہ اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ان کی شفا یابی میں کتنا وقت لگے گا۔ مریض یا زخمی عضلات کو جانچنے کے لیے بھی اسی اصول سے کام لیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ اب جنگ کے زخمیوں کے لیے عام طور پر مستقل ہے۔ اس کو "فاسدار لزوب" کے رد عمل کی جانچ کہا جاتا ہے۔

مستقل حالت میں جب "گیلونی" یا "فارڈی" (مقناطیسی) برقی رو کسی چھوٹی سی مرطوب گدی کے ذریعہ زیر جلد عضلات یا اعصاب تک پہنچائی جاتی ہے تو ان میں

وظائف کو حرکت دیے میں بہت مدد ہوتی ہے اور جلد کے اعصاب و عضلات پر مدد اثر کرتی ہے۔ جب اعصاب کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور فانی کا خطرہ ہوتا ہے تب بھی اس برقی طریقہ علاج سے کام لیا جاتا ہے۔

اس طرح کی مستقل اور مسلسل برقی رو کا ایک دوسرا استعمال جسم کے فاضل بالوں کو دور کرنے میں یعنی "بال صفائی" کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ عمل اس طرح کیا جاتا ہے کہ ایک بٹری یا مقبضات ایک ایسی ضبط گدی سے لگا دیا جاتا ہے جو ہاتھ پر پہنی اور کھلی کے درمیان بندھی ہوتی ہو اور معنی تار ایک سوئی میں باندھ دیا جاتا ہے جو بال کی جڑ سے لی ہوئی ہوتی ہے۔ اس عمل سے نہ صرف بارے میں دولت تک فی جلی استعمال کی جاتی ہے جو بال کو جلا نہیں سکتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تار کے سرے پر کاٹک سوڑا اور دوسرے کے سرے پر ہائیڈروکلورک ایسڈ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں پیرز سخت خارش ہوتی ہیں اور چونکہ یہ سوئی کے سرے پر بن جاتی ہیں اس لیے بال کی جڑ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بجلی کو ایک آلہ دسام" کی طرح بیٹے جلد سے یاد دہانے کے کام میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اس کے ذریعہ مسوں کو جلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کام میں بجلی کا استعمال برقی انکیشی کی طرح ہوتا ہے، یعنی کوئی چھوٹی سی عنصری چیز گرم کر دی جاتی ہے اور وہ گرم چیز داغنے اور جلانے کا عمل

دبقیہ مضمون ص ۳۲

جونی نظر آئے لگی۔ اس نے دیکھا کہ دو انسانی شکلیں جو آسمان کے پس منظر میں بہت ہی چھوٹی دکھائی دے رہی تھیں، اوپر کی طرف آہستہ آہستہ حرکت کر رہی ہیں اور کوہ ایورسٹ کی چوٹی سے غالباً آٹھ سو فٹ نیچے ہیں۔ اس کے بعد پھر گھڑنے اس پہاڑ کی بلندی کو ظہر لیا۔ تاریکی چھا گئی اور پھر کچھ دکھائی نہ دیا۔

اوڈل نے آہستہ آہستہ گھنٹوں میں عزم اور قوت برداشت کے حیرت انگیز کارنامے پیش کیے۔ وہ غذائی سامان کے ساتھ کیمپ منبر تک گیا اور اس کے بعد مزید بلندی پر بھی اس نے چڑھائی کی۔ وہ ہر طرف دیکھ رہا تھا اور انتہا کر رہا تھا۔ لیکن پہاڑ کی چوٹی اب بھی کہہ کے گہرے پردے میں چھپی ہوئی تھی، اور چڑھنے

دالوں کی داپسی کے کوئی آثار نمایاں نہ تھے۔ اس نے ایک مزید رات کیمپ نمبر ۶ میں بسر کی اور صبح کو پھر اوپر کی طرف چڑھائی کرتا، اور میلوری وارڈن کو کلاش کرتا اور انتہائی طاقت سے چیتا اور آواز تیار رہا۔ لیکن ہوا کے زناٹوں کی صداؤں کے سوا کوئی جواب نہ ملا۔ اس کے سرے پر اب بھی کوہ ایورسٹ کی چوٹی طغی، جو خاموشی اور تنہائی میں ملبوس کھڑی تھی، اور جسے آخر کار کوئی انسان فتح نہیں کر سکا۔ آخر کار جب کوئی امید باقی نہ رہی تو اوڈل کیمپ نمبر ۶ تک اتر آئے اور وہیں سے سنگنوں کے ذریعہ دوسرے ساتھیوں کو اس اندوہناک حادثہ کی اطلاع دے دی اور پھر اپنے ہمراہیوں سے چلا۔ یہ کسی کو معلوم نہیں کہ میلوری وارڈن کی موت کس مقام پر اور کس طرح واقع ہوئی۔ کوہ ایورسٹ اب تک "نامعلوم" ہے۔

ایک فوری جھٹکا یا تشنج پیدا ہوتا ہے لیکن اگر اعصاب مردہ ہو چکے ہوں تو کوئی جھٹکا پیدا نہیں ہوتا۔ ہاں عضلات کو برقی مدد پہنچائی جاتی ہے تو ان میں کسی قدر جھٹکا پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ ”فاراڈی“ برقی رو سے تشنج نہیں ہوتا۔ مگر گیلونی برقی رو سے ہوتا ہے۔ کبھی ایک فوری اور تیز جھٹکے کے بجائے مسلسل تشنج رونما ہوتا ہے۔ کبھی مریض اعصاب میں ایک نرم اور لمبی برقی رو سے اتنا تشنج پیدا ہوتا ہے جو جن درست اعصاب میں نہیں پیدا ہوتا۔ مغز میں اسی مختلف رد عمل کو جاننے کے بعد کوئی تشخیص کی جا سکتی ہے اور معلوم کیا جاسکتا ہے کہ مفلوج حالت کتنے دنوں تک قائم رہے گی۔

آج کل بھی کوبراہ راست طریقہ پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اور اس سے حرارت کی شعاعیں پیدا کرنے کا کام زیادہ لیا جاتا ہے۔ مثلاً جسم کی جلد کو گرمی پہنچانے کے لیے لبلبے سے گرم کیے ہوئے نسل استعمال کیے جاتے ہیں یا ”عقل تشیع“ یعنی بعض برقی آلات کی شعاع افشانی سے کام لیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے تشیعی پلنگ یا گھوڑ بھی استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بہتر کے لیے بہت سے برقی ٹب لگے ہوتے ہیں اس پر مریض کو لٹا کر جب اوپر سے نسل ایسا دیا جاتا، تو بہت جلد منقطع ہمارہ کے ”ٹانک“ کی سی گرمی پیدا ہونے لگتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھٹے ہوئے عضلات کو آرام پہنچتا ہے۔ خون کی بھی اچھی مقدار دوڑنے لگتی ہے اور مریض کو اچھی طرح پسینہ آ جاتا ہے۔

اس سے بھی کہیں زیادہ دلچسپ یہ دریافت ہو کہ جلد کو بالکل ٹھنڈا چھوڑ کر جب کامرت اندرونی حصہ گرم کیا جاسکتا ہے۔ اس کا جھٹکا مشکل نہیں ہے مگر آپ یہ خیال رکھیں کہ جسم اگرچہ ناقابل برق ہے تاہم اس کی مزاحمتی طاقت بہت زیادہ ہے۔ اس صورت حال کا مقابلہ اس برقی انجینئری سے کیجیے، جس کا وسطی حصہ برقی سوئچ کے کھولنے ہی لال لگا ہے جس سے ہوا جاتا ہے مگر کارہ ٹھنڈا رہے۔

ایک عمومی ”مبادلہ برقی“ دو اگر فی سکینڈ ۵۰ ہرتز کی رفتار سے جسم میں آگے اور پیچھے کی طرف متحرک رکھی جائے تو اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کا ٹانک اپنے اصلی عناصر یعنی کلورین اور سوڈیم میں تقسیم ہو جاتا ہے اور یہ حالت مریض کو لیے صدمہ ثابت ہوتی ہے۔ لیکن کچھ بعد ہوسے یہ معلوم کیا

گیا ہے کہ اگر مبادلہ برقی رو کی سرکتیں فی سکینڈ ایک ملین (دس لاکھ) تک بڑھادی جائیں تو مذکورہ بالا اثر پیدا نہیں ہوتا اور مریض کا علاج محفوظ طریقہ پر کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ظاہر ہے کہ اس کام میں بڑی جہارت درکار ہوتی ہے اور اسی پر ایک خاص برقی مشین جسے ”تھرمی حرارت پیم“ کہتے ہیں، ایجاد کی گئی ہے۔ اس سے مریض کو کوئی تحلیل نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ ایک ہلکے برقی جھٹکے سے پیدا ہونے والی گرگڑ سی بھی محسوس نہیں ہوتی۔ صرف یہ ہوتا ہے کہ حرارت کی ایک مناسب اور خوش گوار دمک اندر سے پیدا ہوتی ہے اور تمام نسیجوں کو معمور کر دیتی ہے۔ اور حرارت کا جو احساس پیدا ہوتا ہے وہ مریض کے لیے بجا آرام دہ اور وجہ مفصل کے درد والے جوڑوں اور عضلات کو لیے بہت مفید ہے۔ بہت ایت کرنے کے لیے گڈا تھرمی مشین کی پیدا کی ہوئی برقی رو بیرونی حصہ سے پہلے اندرونی حصہ کو گرم کر دیتی ہے، یہ آسان ہے کہ آپ کو شست کا کوئی تازہ ٹکڑا اس مشین کے ناز سے لگا دیں۔ اس کا اندرونی حصہ پک جائے گا اور اوپر کا حصہ اسی طرح پکا اور تازہ ہو گا۔ اس فنی اصول میں جدید ترین ترقی ہوئی ہے کہ ”شارٹ ویو“ میں چھوٹی برقی لہریں استعمال کی جانے لگی ہیں۔ مریض کو ایک ایسی برقی رو کے ”راستے“ میں رکھ دیا جاتا ہے جو بہت تیزی سے امتزازی حرکت کر رہی ہو، اسی سے مریض کی نسیجوں میں ٹائیڈی ”برقی لہریں“ پیدا ہو کر اسے گرم کر دیتی ہیں۔ اس میں یہ آسانی ہوتی ہے کہ مریض کی جلد پر مرطوب گدیاں باندھنی ہیں پڑتیں۔ اس کے لباس کے اوپر ہی اگر دو پلیٹیں یا تار کا کوئی کچھا رکھ دیا جاتا ہے تو کافی ہوتا ہے۔

”ڈائنامی“ اور ”شارٹ ویو“ دونوں قسم کی مشینوں میں ایک دشواری یہ پیدا ہو جاتی ہے کہ یہ چھوٹے سے ”ریڈیو براڈ کاسٹنگ اسٹیشن“ ”ریڈیائی نشر کے مرکز“ کی طرح کام کرنے لگتی ہیں۔ اس جنگ سے پہلے کے زمانے میں ریڈیو کا استعمال ان مقامات پر نہیں ہوتا تھا، جہاں کوئی ضروری میکانیکی کام جاری ہو۔ ان دنوں چونکہ شارٹ ویو یعنی چھوٹی برقی لہریں کا استعمال ریڈیو وغیرہ کے آلات میں کثرت سے جاری ہے، اس لیے اکثر محکماتوں نے ”ڈائنامی“

اور ریلیم کا اشعار پیدا ہوتا ہے ۔
یہ تمام برقی لہریں انسانی جسم پر مختلف اثرات
پیدا کرتی ہیں ۔ تحت الحمری شعاعوں میں کسی قدر حرارت
کی خصوصیات ہوتی ہیں وہ کچھ دور تک انسان کی جلد
کے اندر گھس جاتی ہیں ۔ ان کا استعمال جلد کے خارجی
آئاس کا علاج کرنے میں دوران خون کو بہتر بنانے اور
سمیت کو خارج کرنے کے لیے ہوتا ہے ۔ نرم حرارت کی
طرح یہ سکون بخش ہوتی ہیں اور درد میں افادہ پیدا کرتی ہیں
اگرچہ یہ شعاعیں غیر مرمی ہوتی ہیں مگر ان کی حرارت
بآسانی محسوس کی جاسکتی ہے ۔

اور ارتعاشی شعاعیں ٹھیکسی آفتابی شعاعوں کی بعض قوت بخش خاصیتیں رکھتی ہیں۔ اسی لیے یہ کبھی کبھی جلد سرخ بھی کر دیتی ہیں اور اس پر آبلے بھی پیدا کر دیتی ہیں۔ یہ جلد کو رنکنے کا بھی باعث ہوتی ہیں اور اگر معتدل طریقہ پر استعمال جائیں تو جسم میں جنسی و بیہوشی کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ لیکن اگر ان کی اور خوراک زیادہ ہو جاتی ہے تو نقصان ہوتا ہے اور ممکن اندھ کوڑی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

جلد پیران اور ازبغشی شعا عوں کا ایک کیمیائی
 عمل بھی ہوتا ہے جو انسانی صحت و زندگی کے لیے بہت
 مفید ہے۔ یہ جاتین "د" کافی مقدار میں پیدا کرتے ہیں۔
 اس لیے سوکھے کے مرض کے علاج اور روک تھام میں
 بہت ہی مفید ہیں۔ آخر میں یہ کہہ دینا ضرور ہے کہ چونکہ
 بجلی سے مفید اور ضرر دہوزں قسم کے اثرات پیدا
 ہوتے ہیں، اس لیے تمام صحابیجات برقی آلات کا استعمال
 صرف ان ہی ہدایتوں سے ہونا چاہیے جو ماہرین ہوں
 ان کی ماہرانہ نگرانی ایک ضروری اور لازمی چیز ہے۔
 یہ آلات ہیں، کھلوئے نہیں ہیں۔

اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری : ہجرت کا
چندہ رقم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے
چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر مستوفن فرمائیں۔

غیر اندیشی، مینیمم محنت، وہیلی

اور شارٹ دوپوشینوں پر اس شرط کے ساتھ پابند
عائد کر دی ہے کہ جب معالجاتی مزدوروں کے لیے
استعمال کی جائیں تو ایسے مخصوص اور محفوظ کمروں کے
اندروں میں جن میں برقی روک "بنا دیے گئے ہوں تاکہ کسی
بیرونی برقی آلہ یا ریڈیوں پر ان کی لہریں اثر انداز نہ ہو سکیں
معالجاتی طب کے علاوہ میٹھیں عمل جراحی
میں بھی استعمال کی جاتی ہیں، اور ان سے داغے یا جلانے
کا بھی کام لیا جاتا ہے۔ اسی لیے "ڈاکٹر میٹھیں کو" نشتر
بے خون "جی کہتے ہیں۔ اگر کسی چاقو یا نشتر کا برقی لگاؤ اس
مشین سے پیدا کر دیا جاتا ہے تو اس کی ٹوک اور دھکا
پر شدت کی حرارت پیدا ہو جاتی ہے جو "چند سیلی میٹر"
کے اندر کام کرتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نشتر
جسم سے مس بھی نہیں ہوتا اور اپنا کام کر جاتا ہے۔ اس
طریقہ کا استعمال ان مخصوص موقعوں پر ہوتا ہے جب
جسم سے خون کا اخراج مریض کے لیے خطرناک سمجھا جاتا
ہے۔ اس سے میٹھیں مل کر آسانی سے الگ ہو جاتی ہیں
اور کالے بغیر ہی زخم کھل جاتا ہے۔

مختلف اقسام کی برقی شعاعیں

ان کاموں کے علاوہ ہم بجلی کو مخفی اقسام کی شعاعیں پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ "ایکس ریز" بھی انھیں شعاعوں میں ہیں لیکن ان کے علاوہ بھی بہت سی شعاعیں مثلاً ماوراء بنفشی شعاعیں "تحت حمری" (Infra-red)

شعاعیں وغیرہ۔ تمام برقی "اشعاع" (Radiation) حقیقت میں ایک قسم کا نوریج یا حرکت ہے۔
 وائرلیس میں چار قسم کی ریڈیائی لہریں کام کرتی ہیں۔
 (۱) طویل (۲) درمیانی (۳) ٹھیکوٹی (۴)

بہت چھوٹی ہے۔ جو لہریں ان سے چھوٹی ہوتی ہیں ان سے ہم حرارت اور اس کے بعد سخت احمری شعاعیں اور اس کے بعد سورج سے نفیسی تک تمام رنگوں کی روشنیاں حاصل کرتے ہیں۔ ان سے بھی چھوٹی لہریں اور انفرافیشی شعاعیں پیدا کرتی ہیں جو دیکھی نہیں جاسکتی مگر ان کا فوٹو لیا جاسکتا ہے۔ اور اس کے بعد جو لہریں انتہائی طویل چھوٹی ہوتی ہیں ان سے "ریڈیو" "ایکس ریز"

تعبیرات

از جناب مبارک الدین صاحب ادیب
سلسلہ کے لیے ہمدرد نعت ۱۹۴۶ء ملاحظہ فرمائے

سمجھتا ہے۔

اہل اہل اپنی دعاؤں کا جواب، خواب کے دیوتا
"مجیر" سے طلب کرتے تھے۔ اس کے لیے وہ مجیر کو مدد
میں جا کر عبادت کرتے اور رات کو کشف و الہام کی امید
رکھتے تھے۔ نجات نص کے کئی پر اسرار خوابوں کی تعبیر حضرت
دانیال علیہ السلام بتاتی۔ مصری قوم خواب کو وجد کی ایک خاص
حالت سمجھتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ خواب میں دیوتا اپنی طاقت
کے کرشمے دکھاتے ہیں۔

جیاتیات کی ان دو مختلف کیفیات خواب اور
بیداری میں جو تضاد ہی ظاہر ہے۔ یورپ میں سب پہلے
فرانس کے فلسفی سہری برگسٹن نے سنہ ۱۹۰۱ء میں ذہن
کے درسی نفسیات میں خواب کے موضوع پر تقریر کی۔ اور
دوسرے ارباب نفسیات نے اس موضوع کو اپنی بحث کا ایک
حصہ بنالیا۔ وہ ہمیشہ جذباتی انکار کے نظریہ کو مد نظر رکھ کر
خواب کی باہریت پر غور کرتے ہیں اور اس صراطِ برحق سے
منتفی ہیں کہ مواد خواب، تفکرات ہی سے تشکیل پاتا ہے
فرانسیسی حواس فلسفہ کا باوا آدم مانا گیا جو اپنے وضع کردہ
اصول و قواعد کو کبھی فراموش نہیں کرتا اور تاویلاتِ ناقہبر
میں بھی وہ ان کا سہارا لینے پر مجبور ہے۔ وہ کسی حالت میں بھی
خواب کو آنے والے واقعات کا بیاں نہیں سمجھتا اور قطعی تسلیم
نہیں کرتا کہ کسی غیبی طاقت کے احکام بھی اس ذریعہ سے ہم تک
پہنچ سکتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ فرانس اور اس کے معقدین کیا
جان بوجھ کر اس حقیقت سے آنکھیں پڑاتے ہیں؟ میرے
خیال میں اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آج کل یورپ مذہبِ سو
بیزار ہے۔ یورپ کے مفکرین فطرت کو افکارِ اور سائنس کے مقابلے میں
شکست دینا چاہتے ہیں اور اس سخی لا حاصل کی وجہ سے
ان کی زندگی حقائق سے منہ چھپائے پھرتی ہے۔

تفکرات کا نیند سے جہاں تک تعلق ہے میں گزشتہ
باب میں بیان کر چکا ہوں۔ خواب اور بیداری کا مرکزی نقطہ
ساعت مخصوص نہیں چلی کہ سونے والا بھی اس لمحہ کو یادداشت
میں محفوظ کرنے سے قاصر ہے، جب عصبی افعال سست
ہو کر دماغ تک توانائی کی رسد نپٹا کر دبتے ہیں اور ظاہری
طور پر جاگتے اور سونے میں حواسِ فاعل قائم نہیں ہوتی۔

"خواب" پر دماغِ عقل کی ایسی مثیلی دنیا ہے جو ظلم
سامی سے کم نہیں حالتِ بیداری کی طرح ہم خواب میں بھی
چلتے پھرتے اور مصائب کا رد دکھائی دیتے ہیں اور بعض خوابوں
میں ہم صرمتِ متاشائی کی حقیقت سے ہونے ہیں۔

"موادِ خواب" میں حواسِ جسم کا نمایاں حصہ ہوتا ہے
مفکرین کے صحیح اندازہ کے مطابق قوتِ باصرہ ۶۰ فی صدی
سامعہ ۵ فی صدی، ذائقہ ۳ فی صدی، شامہ ۵ فی صدی
اور لامسہ ۱۰ فی صدی، کام کرتی ہے۔ البتہ جب ذائقہ
اور شامہ کی تحریک زیادہ ہوتی ہے تو باصرہ ۵۰ فی صدی رہ
جاتی ہے۔ اور دوسرے حواسِ جسم کی قوتِ عام حالت کی
پرسببت دوگنی ہو جاتی ہے۔

یوں تو انسان صغیر سستی سے خواب دیکھے لگتا ہے
لیکن ۲۰ سے ۳۵ سال کی عمر کے درمیان ان کا اوسط
زیادہ ہوتا ہے۔ اور بظاہر عمر کے ساتھ خواب کی آمد بھی گھٹتی
جاتی ہے لیکن عمر کا کوئی درجہ ایسا نہیں جہاں یہ کمی اختتام کی
مدت تک پہنچ جائے اور خواب بالکل نظر نہ آئیں۔ اور یہ غلط
بات ہے کہ خواب میں مکان و زمان کا تعین نہیں ہوتا۔

تہذیبِ قدیم کی روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ
اہل یونان کا عقیدہ تھا، "دیونا خواب کے ذریعہ الہام
دیتے ہیں" مشہور حکیم فیثا غورث کے نزدیک سونے
سے پہلے موسیقی سے دل بہلانا۔ خواب کو خوش گوار بنا
دیتا ہے۔ اور سقراط نے خواب نیک آدمیوں کے لیے مخصوص

اللہ تعالیٰ نے اپنے برگزیدہ بندہ کے جذبہ اثنا کی قدر کی اور حضرت اسمعیل علیہ السلام کی بجائے ذنبہ خدا کی رہ میں قربان کیا گیا۔ اور آج کروڑوں مسلمان ہر سال عید الاضحیٰ کے موقع پر سنت ابراہیمؑ کو تازہ کرتے ہیں۔

پیلستین کو خواب :-

مقالہ نمبر :- زبیدہ، ملکہ ملیکہ ہارون الرشید سے شہزادہ میں کی ولادت کی سب کو خواب میں دکھا کہ چار عورتوں نے اگر اس کو کھس میں پلٹنا شروع کیا۔ بیٹے وقت ایک عورت نے کہا، "کم عمر تنگ دل بدو بادشہ" دوسری بولی "بد چلن، ظالم، سچھ، فضول، حسرتی حکمران" تیسری آہوی، "کناہکار، بے وفا، کم عقل، مانجریہ کا راجہ" چوتھی نے کہا، "بھوکہ مار، عیاش، مغرور، فراموش"۔

تین بڑے واسے عاتے ہیں کہ خواب کا ایک ایک لفظ چٹا ثابت ہوا۔

مقالہ نمبر :- اگر کوئی شخص خواب میں آگ دیکھے اور اس کو جلاے ہیں تو یہ ایک عمدہ خواب ہو۔ حنا، ایک خیر۔ ایو تجارتیویہ دینی کو اسی نوعیت خواب کی بنا پر حکومت اور سلطنت کی پیش گوئی کی جی حوونی ہوئی۔

۷۔ کہ حضرت یوسف علیہ السلام، یوسف مصر اور ابراہیمؑ کے خواب میں اپنی سمیت کے لحاظ سے تاریخ میں نمایاں جگہ رکھتے ہیں۔ اور یہ خواب کسی وادی نظریہ سے ماخوذ نہیں آتے۔

۸۔ خلدون کا فلسفہ خواب اس کی مدد و صاحت کرتا ہے۔ علامہ موصوف فرماتے ہیں :-

۹۔ (دفعہ مضمون) اپنی روحانیت کی مدد سے مشق کا علم حاصل کر کے اپنی قوت فہم سے کام لیتا ہے۔ یہی یہ محاکات، خیال، اور پیش کی آمیزش سے کم در اور زیاد صاف نہیں ہوتا ایسی صورت میں تعبیر کی حاجت ہوتی ہو بعض اوقات یہ علم قوی ہوتا ہے اور محاکات کی بندشوں سے آزاد ہوتا ہے۔ اس صورت میں تعبیر کی ضرورت نہ ہوتی ہے۔

۱۰۔ اہل ہندو کے مذہبی نقطہ نظر سے بھی یہ روایتیہ دھما دیے ہیں۔ رگ وید اور اتھروید میں ایسے اشلوک موجود ہیں جن میں خوابوں کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔

۱۱۔ رگ وید کے مطابق خواب میں نیلور پیدتا سنو (باقی صفحہ ۳۹ پر)

بعض اصحاب، مغربی ارباب حل و عقد کے نفسیاتی نظریات کو سما جامع اور اٹل سمجھتے ہیں کہ اپنی آزاد رائے سے بھی دست بردار ہو جاتے ہیں کسی کے قول یا نظریہ کی صداقت کا یہ معیار نہیں کہ چند زبانیں اس کو دہرائی یا مختلف ترجموں میں تائید کرتی ہیں بلکہ کسی کے ہمنوا ہونے سے قبل تبدیل پسے عقلی دلائل سے بھی کام لینا چاہیے۔

۱۲۔ فریڈ کا نظریہ کہ نفسیات کا اثر خواب پر پڑتا ہے، مجھے مسلم کرنے میں عذر نہیں۔ لیکن اس کے ساتھ سمیت کی قید لگا کر یہ مناسبت مقرر کرنا کہ خواب تیار شدہ حالت میں انسان کے شعور میں داخل ہوتا ہے، درست نہیں۔

۱۳۔ فریڈ خواب کی دو قسمیں بتاتا ہے :-

۱۴۔ محاکاتی خواب :- جو کسی گزشتہ واقعہ کی مسستد صورت ہوتی ہے۔

۱۵۔ ایسٹاتی خواب :- جس کے محرک، مکمل آرزو میں او افکار کے نقوش ہوئے ہیں۔

۱۶۔ میری رائے میں خواب کا، اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک کہ ہم اور دوطرح کے خواب اس میں شامل نہیں کرتے :-

۱۷۔ الہامی خواب :- جو اس قدر مکمل اور واضح ہوں کہ شک شبہ کی گنجائش نہ ہو۔

۱۸۔ پیشین گوئی :- جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، خواب ترمیمہ تعبیر ہوئے تعبیر نہیں رہتے اور اپنی پیشین صورت سے مستقبل کو عیاں کرتے ہیں۔

۱۹۔ مثال کے طور پر پہلے تھت ابراہیمؑ کا مشہور الہامی خواب الولا تر حیض لمدھی کے دل کش الفاظ میں پیش کرتا ہوں :-

۲۰۔ بشارت خواب میں پائی اٹھ سمیت کا سالار کو پوچھو شنودی مولا اسی بیٹے کو فستراں کر

۲۱۔ پدربولا کہ میں آج میں نے خواب دیکھا ہے

۲۲۔ کتاب زندگی کا اک نرالا باب دیکھ لے

۲۳۔ دیکھا کہ میں خود آپ تجھ کو ذبح کرتا ہوں

۲۴۔ خدا کے نام سے ترے لہو میں ہاتھ بھرتا ہوں

۲۵۔ سعادت مندیشا جھگ گیا فرمان باری یہ

۲۶۔ زمین و آسمان جیران تھے اس طاعت گراہی

انتقاد

دھتورہ کی ساری اعمال کچلہ ارنڈ کے اعجاز

تقطیع ۱۸۰۲۲۲ - ضخامت ترتیب وار ۵۶، ۳۲، ۵۶
۵۰ صفحات - قیمت ۸/۱۲/۸

پتہ :- منیجر صاحب کامل بک ڈپو، لاہور
دھتورہ کچلہ اور ارنڈ پر مختصر رسالے جناب حکیم
عبد المجید صاحب عقیقی کی تالیف ہیں، مولف نے ان میں ان
ادویہ کے یونانی، ڈاکٹری اور آیوروڈی استعمالات پر مفید
معلومات جمع کی ہیں، مثلاً مقام پیدائش، شناخت، اقسام
قدیم جدید تحقیق، جصص، مستعملہ، افعال و خواص، معرور مرکب
استعمالات وغیرہ، جہاں تک ان کی پہنچ کا تعلق ہو، انھوں نے
کوشش کی ہے۔ بہر حال معالجین کے لیے ان کا مطالعہ مفید ہوگا۔
لکھائی چھپائی خاصی ہے۔

آخری رات

تقطیع ۲۰۰۳۳۰ - ضخامت ۵۲ صفحے
قیمت چار روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب دارالبلغ، میو روڈ، لاہور۔
جناب ایم۔ ایم۔ اسلم صاحب کا یہ تازہ ترین ماحول
ہو جس میں موصوف نے مغرب زدہ اور صدمے زدہ مہجری
نیشن پرست سوسائٹی پر نہایت دل چسپ انداز میں توحیض
کی ہے۔ مسلم سوسائٹی کے تہذیب جدید میں بے سوچے سمجھے بہ
نکٹے کے جو نتائج پیدا ہو سکتے ہیں بلکہ ہو رہے ہیں ان کی تفصیل
اس کے ایک ایک ورق میں آپ کو ملے گی۔ میاں صاحب
کے اصلاحی خیالات اب کافی پختگی پہنچ چکے ہیں۔ اس لیے
ان پر وہ جو کچھ بھی لکھتے ہیں اس میں جھجک نہیں ہے۔ ان کی
زبان بھی متقن اور محنت سے اب آتی ٹھہر اور تھکر چکی ہے کہ
"اہل زبان ہمارے قبول کرنے میں تردد کی ضرورت نہیں
رہی۔ امید ہو کہ ایم۔ اسلم کی یہ تازہ پیش کش بھی قبولیت حاصل

کرے گی اور ان کا اصلاحی مقصد اس سے پورا ہوگا۔

قوم

تقطیع ۲۰۰۳۳۰ - ضخامت ۲۳۳ صفحے
قیمت ایک روپیہ۔
پتہ :- منیجر صاحب رسالہ "قوم" لاہور پری رڈ، دہلی۔
جناب انوار الحق صاحب حتی کی ادارت میں ماہانہ
رسالہ "قوم" چند سال سے مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے۔
حال میں رسالہ کا خاص نمبر بہت اہتمام سے شائع ہوا ہے۔
یہ نمبر قابل مطالعہ مضامین، مفید مقالوں اور منتخب معلومات
کا ایک دلچسپ مجموعہ ہے۔ لائق ایڈیٹر نے نہ صرف اپنے
لکھنے والوں سے مضامین حاصل کرے ہیں کامیابی حاصل کی ہے
بلکہ جو کچھ بھی ان کو ملتا ہے اس کو انھوں نے اپنے ناظرین کے
سامنے فریضے سے پیش کیا ہے۔ نمبر کی کتابت اور طباعت
بھی اچھی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ "قوم" آئندہ اور بھی "خوس
ادبی خدمت انجام دے گا۔ اسی کے ساتھ ہماری آرزو ہے
کہ مدیر موصوف اس اہم اصلاحی کام کو بھی نظر انداز نہ کریں
جس کے لیے یہ رسالہ نکالا گیا تھا اور جس کا اشارہ خود رسالہ
کے نام میں موجود ہے۔

علم الشفاء یا علاج الامراض جدیدہ

تقطیع ۱۸۰۲۲۲ - ضخامت
۳۶۰ صفحے - قیمت پانچ روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب دارالتالیفات، قزول بلغ، دہلی
جدید علم الشفاء یا میڈیسن پر اردو میں اب تک کوئی
معصل اور جامع کتاب موجود نہیں ہے۔ درسی ضروریات کو
رنج کرنے کے لیے البتہ کوششیں کی گئی ہیں (باقی صفحہ پر)

بقیہ مضمون

جی۔ مونت کی پیشین گوئی کے یہ بھی خواب کی کچھ علامتوں کا ذکر ہے
مثلاً بندر یا خنزیر کو پاؤں پر کودتے دیکھنا، شہد کھانا، سدرخ

پہلوں کے ہار پہننا وغیرہ۔ (باقی آئندہ)
تیسری اور آخری ضابط میں تاویلات کے زیر عنوان
محاکاتی اور ارتساماتی خوابوں پر بحث کی جائیگی۔

سوال جواب از ایڈیٹر

دق کے علاج کا مسئلہ

سوال :- ماہ جولائی سنہ ۱۹۶۷ء کا مجدد صحت نظر سے گزرا۔ اس کے سوال و جواب کے کالم میں ”مجھے دق ہو چکی ہو“ کے زیر عنوان سردار کرپال سنگھ صاحب فیروز پوری کا ایک سوال شائع ہوا ہے جس کا جواب آپ نے ہر چند خاصی تفصیل سے دیا ہے، لیکن معاف کیجئے مجھے آپ کے جواب سے مطلقاً تشفی نہیں ہوئی۔ دیکھئے عام طور پر اب یہ کالم نہایت دلچسپ ہوتا ہے اور نہایت اچھی معلومات کا حامل بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس سوال کے جواب میں آپ نے غذا بتانے کے علاوہ جہاں ایک ماہر دق کی حیثیت اختیار کر لی ہے اسے میں آپ جیسی ذمہ دار شخصیت کے شایان شان نہیں سمجھتا۔ سردار صاحب نے محض غذائی پروگرام دریافت کیا تھا جیسا کہ ان کے سوال سے ظاہر ہے۔ وہ اسی حد تک آپ سے مشورہ طلب بھی کرنا چاہتے تھے، آپ کو اسی حد تک اس کا جواب دیدینا چاہیے تھا۔ لیکن آپ نے کئی قدم اور آگے بڑھائے اور اسی غذائی پروگرام کو دق کا مخصوص علاج بھی قرار دے دیا۔ بہت خوب؛ گویا آپ کے نزدیک دق کے ہسپتالوں اور سینی ٹریموں کے ماہرین دق جیسے ہی کو معطل کرنے کے جو دوسرے موثر ترین طریقہ ہائی علاج اختیار کرتے ہیں وہ احمق اتنے عرصہ سے حبک ہی مار رہے ہیں۔

اگر واقعی دق کا یہی مختصر سا علاج ہے جسے آپ نے نہایت عالمانہ انداز میں لکھ کر دیا ہے تو حقاً ہی بڑا نیکو کام ہے۔

میں نہیں آتا کہ اب تک یورپ، امریکا اور دوسرے ملکوں نے اسے اپنی دیکھ بھانجھے ہوئے طریقہ ہائے علاج کو چھوڑ کر اسی سہل ترین طریقہ کو کیوں نہ اختیار کر لیا۔ عجب صاحب معلوم ہوتا ہے کسی سینی ٹریم کی آپ نے سیر نہیں کی ورنہ شاید اس موضوع پر اس لیے باک نہ انداز سے قلم نہ اٹھاتے۔

ہندستان کے ایک سینی ٹریم کا معالج

اور مجدد صحت کا پرانا دل دادہ

جواب :- آپ کا تنقید نامہ ملا۔ مجدد صحت سے آپ نے جس وابستگی و تعلق کا اظہار کیا ہے اس کا بہت بہت شکریہ۔ لیکن میرے جواب پر آپ نے جس قسم کے تاثرات کا اظہار فرمایا ہے ان میں تنقید کی نسبت کچھ طنز کا پہلو زیادہ نمایاں ہے۔ حالانکہ آپ جیسی شخصیت سے جس کا جو بیس گھنٹہ کام ہی مرض دق سے پیہم جنگ ہے، بجا طور پر توقع تو یہ تھی کہ ہم نے جو طریقہ علاج پیش کیا تھا اس پر پر علمی تنقید کی جاتی اور محکمات سائنس و طب کی روشنی میں ہمارے پیش کردہ علاج کو غلط ثابت کیا جاتا۔ لیکن یہ دیکھ کر میں سخت مایوسی ہوئی کہ آپ کا اس استدلال بھی محض بڑے بڑے اداروں اور شخصیتوں کی عظمت و بزرگی ہی سے مرعوب کرنے پر قائم رہا۔

اور آپ کی یہ مختصر سے علاج کی پھلتی بھی خوب

رہی۔ خدا جانے آپ نے میری کس تحریر سے یہ نتیجہ نکال لیا کہ ادھر مرعوب لے ہمارا بتایا ہوا غذائی پروگرام

بقیہ مضمون ۳۹ (امتیاز)

جدید علم الشفا، علم طب کی بہت اہم اور متنوع شاخ ہے۔ اس میں کثرتِ امراض کے علاوہ تشکیع مرض، علامات، تشخیص، انذار، عوارض و عواقب، خطا، مقدم اور علاج سب ہی مراحل امراض کی حقیقت کو سمجھنے اور ان کو دفع کرنے کے شامل ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب جو اس سلسلہ کی پہلی جلد ہے

صحت، امراض، اعضاء، نفس پر مشتمل ہے۔ اس میں مولف نے جدید طبی معلومات کو اردو ادب اصحاب فن کے لیے پیش کیا ہے۔ ان معلومات سے یقیناً بہت کچھ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تاہم نقطہ نظر سے بھی مولف بہت امتداد افزائی کے مستحق ہیں۔ یقین ہے کہ ان کے قدم آئندہ اس میدان میں زیادہ استوار ہوں گے۔ کتابت اور طباعت بھی اچھی ہے۔

سرمع کیا اور ادھر مرضِ ذی سے اسے نجات ملی۔ اسے جب جس طرح آپ کے ہاں اس مرض کا بنیادی اصول علاج ہو کہ جس وقت تک مرض میں تحریک موجود ہو اور وہ تخریب کی طرف نائل ہے اس وقت تک مریض کو صاحبِ فراش (Rest-in-bed) رکھا جائے۔ اطلاع اسی طرح۔ اتنا ہی ہمارے طریقہ علاج میں بھی مسلم ہے۔ سہارے اور آپ کے درمیان یہاں تک دیوڑھی درن نہیں بلکہ دوایں علات میں بھی ہم اور آپ تقریباً ایک ہی اصول کے حاکم ہیں۔ اللہ جہاں سے آپ دوست ان سید کے ساتھ ساتھ متاثرہ پیچیدہ لوگوں پر آرام دینے کے دوسرے طریقے اختیار کرنے میں وہاں سے بہت اختلاف شروع ہوتا ہے۔ ایسی صورتیں ضرورت تھی کہ آپ علاج کے ان طریقوں کو مرضِ ذی میں ناگزیر بناتے اور یہ ثابت رہے کہ جو معالج ان طریقوں کو اختیار نہیں کرتے یا اس کے ذریعہ علاج کرتا نہیں مانتا، انھیں ذی کے مریضوں کا علاج نہیں کرنا چاہیے کہ وہ صحت کے زمرے میں داخل ہونے میں۔

اگر آپ ہمارے جواب پر اس حیثیت سے متعجب نہ رہیں تو اس نتیجہ سے قبول نہیں ہوتی اور مفید بھی بلکہ اس سے بچائے آپ نے محض یہ دیکھ کر کہ یہ لوگ پیچیدہ کورم دیے اور معطل کرنے کے ان عودت طریقوں سے بالکل ناواقف ہیں اٹھارے جنس ایک سینی ٹورم کا طریقہ اختیار کرنا چاہتے ہو اور یہ بتانا کہ ہم سے ان طریقہ باتِ علات سے واقف ہی نہیں اور ہم نے کبھی کسی سینی ٹورم یا ہسپتال میں جا کر ان طریقوں کے نتائج کا جائزہ نہیں لیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹر صاحب کے ہمارے متعلق اس قسم کا حکم لگانے میں ذرا محنت سے کام لیا ورنہ اگر بارے جواب پر وہ در اٹھندے دل سے خود فرماتے تو ستر کے بجائے علیٰ تقدیر کو کام میں لاتے۔

بہر حال اب جبکہ معاملہ اس حد تک پہنچ گیا ہے، ضرورت ہے کہ کوئی سینی ٹورم (Collapse therapy) کے نتائج کا جائزہ لیا جائے اور دیکھا جائے کہ اس کے سلسلے میں معالج و مریض دونوں کو جتنی محنت اور الجھنوں سے سابقہ پڑتا ہے کیا واقعی وہ ان نتائج کے مقابلے میں بچے ہیں جو اس علاج سے مریض کو حاصل ہوتے ہیں۔ یا اگر مریضوں میں اس

علاج سے پیدا شدہ الجھنیں اتنی بڑھ جاتی ہیں کہ نہ صرف یہ کہ مریض بلکہ صحت یاب نہیں ہو یا تاہم بلکہ بعض حالات میں

نواس کی جان تک کے لالے بڑھاتے ہیں۔ کوئی سینی ٹورم کے تحت سدرجہ ذیل یا بیج ٹائپ کا علاج آتے ہیں سو ہندستان کے دو کے سینی ٹورم میں عام طور پر راج میں اول سونی ٹورم (Artificial Pneumothorax) کے ذریعہ سانی ٹورم میں اس سے زیادہ اصل کی دوائی کے اثرات پیچیدہ پرانے سمجھا دیا دیکھتا ہے۔ وہ وہ سکڑ کر نقر بناتا رہتا رہتا ہو جاتا ہے اس علاج کا مختصر نام اسے پنی ہے۔

دوم۔ فرنیک نو (Phrenic nerves) کا کچل دینا ماٹ سے بالکل ہی قطع کر دینا ہے۔ ڈاکٹر ای اصطلاح میں جن بعض شاخوں کو فرنیک نو کے نام سے پکارنے میں وہ کردن کے ہر دو طرف سے ہر کمر پیچیدہ لوگوں سے لگی لگی علحدہ علحدہ ڈایا فرام میں پہنچ کر متفرع ہو جاتی ہیں تاکہ ہر دو طرف کا ڈایا فرام تن کر محض حالت میں قائم ہو جائے۔ اسے تو اب ہے کہ جس طرف کی فرنیک نو کو کچل دیا جاتا ہے اسی طرف کے ڈایا فرام کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور وہ ڈھیلے ہو کر زبرد پر چڑھ جاتا ہے۔ ڈایا فرام کے اس طرح اوپر کو چڑھ جانے سے اس طرف کا پیچیدہ بھی قدرے اوپر کی جانب سکڑ جاتا ہے۔ اس طرح پیچیدہ کا تمام پھیلاؤ اور کچھ درمیانی حصہ عارضی طور پر قدرے کو بیس ہو جاتا ہو جاتا ہے۔ فرنیک نو کو بالکل قطع کر دینے سے پیچیدہ سے جسے مستقل طور پر مبتلیہ کے لیے کو بیس ہو جاتا ہے۔

سوم۔ اگر اس قدر کو بیس سے کام لیا جائے اور پیچیدہ کو بیس کو بیس کر کے کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے تو اس صورت میں مریض کے شکم میں سرنج کے ذریعہ ہوا داخل کر دی جاتی ہے جس کے دباؤ سے ڈایا فرام اور اوپر کی جانب چڑھ جاتا ہے اور پیچیدہ کے درمیانی حصہ تک کو سکڑ کر کو بیس کر دینا ہے۔ کو بیس کی اس قسم کو ڈاکٹر ای اصطلاح میں نیو پیسری ٹونیم (Pneumoperitonium) کہتے ہیں۔ اس علاج کا مختصر نام پنی ہے۔

چہارم۔ بعض صورتوں میں جن میں نہ اسے پنی کام دیتی ہے نہ پنی۔ جی۔ مٹا کر پیچیدہ معطل کرنے کے لیے اس کی دونوں جھلیوں یعنی غشاء الصدہ و غشا والریہ کے درمیان سرنج کے ذریعہ تیل بھر دیے ہیں۔ تیل کا دباؤ پیچیدہ پر پڑتا ہے اور وہ سکڑ جاتا ہے۔ یہ علاج عام طور پر اس

سے اس طریقہ علاج کو کہتے ہیں جس کے ذریعہ پیچیدہ کو معطل کر کے آرام دیا جاتا ہے۔ فرنیک نو کے قطع ہو جانے سے ڈایا فرام مفلوج ہو جاتا ہے اور پیچیدہ کے ساتھ وہ اوپر بچے نہیں ہوتا جس کی وجہ سے پیچیدہ کو قدرے آرام مل جاتا ہے۔

تھوڑے سا ذہنی کوئی مریض اس کو گاسٹریک مینسجی علاج کرایا گیا ہے اور وہ کسی نہ کسی انکھن (Complication)

نہیں ہوتا ہے۔ مثلاً اس کا ہوا بعض مریضوں میں تو اس علاج سے پیدا شدہ انکھنیں اس قدر طوالت پکڑ جاتی ہیں کہ پھر سونے کی کار فرم شدہ ان بے چاروں کو مام ٹھوسوں سے کباب دلا جائے آپ کھس گئے کہ ایک سینی ٹو بچہ کے اٹھای تین سومر مریضوں میں ہر سال اچھی خاصی غذا دینا درست ہو کر نکلتی ہے آج وہ کھانسی ہے جو انھیں سن درست کرتی ہو اس کا مختصر جواب یہ ہے کہ اول تو سینی ٹو ہم سن عام طور پر ان ہی مریضوں کا داخلہ ہوتا ہے جن میں مرض ابھی ابتدائی درجہ میں ہے اس لیے پانچ چھ

ماہ کے قیام سے وہ اس قدر قبل ہو جاتے ہیں کہ چلے پھر لے لگ جائیں اور کسی نہ کسی حد تک کام کاج بھی کر سکیں ایکس رے واضح رہے کہ جن مریضوں کو آپ سن درست سمجھ رہے ہیں اور جو چار چار پانچ پانچ سال رو رہا ہے بدل دھاوے مارے ہیں ان میں سے بیشتر سینی ٹو ہم سے اس علاج سے سن درست وقت بھی اپنے اندر سمجھ رہی ہے ہرے ہیں اور انھیں سن درست لہذا انھیں ناواقفیت پر مبنی ہے۔ دو دو تین تین سال برابر گزریں میں ان میں سینی ٹو ہم میں آنا پڑتا ہے اور ایک م سبب اسے یہ کہ وہ غیرہ کے چکر میں پڑ جائے کے بعد دوبارہ دو دو تین تین سال تک مریضوں کو اس سے بچاؤ میں ملے گا۔ لیکن ایسے والے مریض اگر خوش قسمت سے ڈاکٹروں کی لاہروائی آؤنا تجسیرہ کا رہی کی رہے کسی مریض نئی مریض کو اس علاج کے کسی نہ کسی مریض یہ مریض تو بہر حال ان کو نوکر رہی ہے۔ اس سے نوٹ لینی کوئی ایسا خوش نصیب ہو کر پوچھ جائے کہ گو۔ بوجہ سینی ٹو ہم میں ایجاد سن درست کرنے والی ہے وہ وہاں کی سناٹا ملے وہاں دھوا اچھی غذا اور باقاعدہ سبکی انعام کے ساتھ زندگی گزارنے کی عادت ہو کر وہاں کا مخصوص علاج اصل میں یہ چرس ہیں جو ایک مریض کو بہت حد اپنے یادوں پر کھڑا کر دیتی ہیں اس سے یہ سمجھنا اطمینان ملتا ہے کہ سینی ٹو ہم میں جو مریض صحت یاب ہو کر نکلتے ہیں وہ محض دوائی علاج کا کوئی مریض نہیں ہے بلکہ سن درست و صحت یاب ہوتے ہیں۔

سوال و جواب کے کالموں میں میرے لیے اسی گنجائش نہیں ہے کہ میں کوئی مریض کوئی ایک ایک نئی پر علیہ علمیدہ تنقید کر سکوں اور نہایت تفصیل کے ساتھ اس کے حسن دفع

وقت صرف عذاب ہے سب بھی مریض کی حلقیوں کے درمیان یا ان آجائے اور وہ کسی طرح جھکے ہوئے میں اس آواز میں نالہ میں ڈنکل ہرے وہ یہ سنا غیر متعین مدت تک چلتا سنا ہے۔

نمبر۔ تھوراکوپلاستی (Thoracoplasty)

(Operation) سے۔ اس میں مریض کی سیناں کاٹ کر پھیپھڑے کے متاثرہ حصہ کو مٹا دیا جاتا ہے۔ یہ علاج اس وقت اختیار کیا جاتا ہے جب پھیپھڑوں سے چپک جاتا ہے اور اسے اپنی وعمر کا سانس نہیں ہوتی۔ صورت حال عام طور پر یہی ہے۔ لیکن کے مریضوں پر یہ عمل ہوتا ہے۔

تو یہ سوچنا ہی ہے علاج وہ لڑتے انکھن کے بعد کورس میں دینی کے علاج میں دے جاتے ہیں۔ یہ اگرچہ سن کی سدی بھی کامیاب نہیں ہوتے، مگر یہ کہ مریض لوگوں کے رد عمل کی بات نہیں لاسکتے۔ نظام ہضم کو خراب کر دینے کے علاوہ کوئی نہ کہ یہ علاج سادہ ذات پھیپھڑوں سے حوں کی کلیان بھی کراتا ہے۔ مریضوں میں اس کا رواج بہت کم ہے بلکہ تقریباً متروک ہو چکا ہے۔ مریضوں میں اس کی متعلق کاربوری ہے

کوئی سوچنا ہی سے جو زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہو جائے۔ وہ یہ کہ مریض پھیپھڑے میں ہوا کی آمد و رفت نہ ہو جاتی ہے۔ دوران حوں بھی اس حصہ میں بہت ملکا پڑ جاتا ہے اس طرح کو باقی کا حصہ باقی رہا ہو کر رہ جاتا ہے یعنی پھیپھڑے دوسرے سن درست حصول کو متاثر کرے یا سہم میں کسی دوسری جگہ ملے ہیں یا نہ اس کی وجہ سے مریض کا پھر پھر بہت جلد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مریض نے ساتھ جراثیم کا اخراج بھی تقریباً جلد ہی بند ہو جاتا ہے۔

کوئی سوچنا ہی میں عام طور پر اسے اپنی کاربوری زیادہ ہو اس لیے کہ دیگر طریقہ ہائے علاج میں بھی انتہا سناں بھی ہو سکتی ہے واضح رہے کہ ذہن کے ہر مریض پر اسے نہیں آزمایا جاتا۔ بلکہ خارج مریض کی سناں کی وجہ سے محدود کو اچھی طرح سمجھ کر جس طریقہ علاج کو زیادہ مفید سمجھتا ہے اسی کو اختیار کرتا ہے۔ ہر طریقہ ہائے علاج میں جو کہ مصنوعی ہیں ایسے نقصان سے بھی خالی نہیں ہیں۔ ان کے یہ فوائد ہیں کہ اگر ہر مریض کو حاصل ہو جایا کریں تو پھر اس سے زیادہ ایک شخص کو اور کیا چاہیے۔ مگر سینی ٹو ہمیں کاربوری شاید

نہیں ہوا۔ عابنا تمہیں معلوم نہیں کہ تپ دن کا صبحہ اور صبح
علاج تو مکمل آرام و درست ان بیڈ، اور صبحہ و متوازن غذا
کے ساتھ ساتھ اچھی کتابوں کا مستر آجانبہ اور تمہیں یہاں
یہ تینوں چیزیں میسر ہوں۔ میں خود بھی دن کے مریضوں کا
کوئی پورہ نظرانی سے علاج کر رہا ہوں اس لیے کہ وہ ان چیزوں
کو علاج سمجھتے ہیں اور جب تک ان کا کوئی نہ کوئی ہارڈی عمل
نہ کیا جائے مصلحت ہی نہیں ہونے لیکس میں تم سے کچھ کہتا
ہوں کہ میرا ان طریقہ اسے علاج پر بالکل بیان نہیں یہاں
ہو کچھ لغو علاج ہو رہا ہے وہ بالکل صحیح ہے لیکن صبر و
سکون سے اسی صحیح علاج پر بالغ رہنا چاہیے۔

ابہر دن کی بات سے یہ بات سن کر اس مریض
کی بہت اور بہت قتال میں کسی گنا اضافہ نہ کیا اور تقریباً
ایک سال بعد ملا خراس کا بخار ٹوٹ گیا اور وہ چلے بھٹے
دسے مریضوں میں شامل ہو گیا۔ آج وہ مریض تقریباً صحت
یاب ہو چکا ہے اور اس کے متعلق ڈاکٹروں کی بہت سے کتاب
اسے دی نہیں گئی۔

یہ دن کے راجہ الفط طریقہ اسے علاج کے
معلق مہندساں کے سب سے بڑے ماہر دن اور دنانی میں
نی بیلی کی مخصوص ڈگری کی ڈی ڈی کے معلق کے گھوڑے
کی یہ رائے سن کر ہمارے مسٹر ڈاکٹر صاحب کو حیرت
اس ڈاکٹر تیا میں سے دریافت کرنا چاہیے کہ آخر یہ ماہرین دن
ان طریقہ اسے علاج کو اختیار کر کے اتنے عرصے میں
جھک رہے ہیں؟ ہمارے معالج میں تو یہ کو عابنا ہمارا
جواب پر دھڑکتی پہلی مرتبہ معلوم ہو گا کہ اس علاج کے
معلق تو اس کے اساتذہ کی کیا رائے ہو۔ ورنہ اگر افسس میں
تہ پہلے یہ معلوم ہوا کہ اساتذہ ای تنقید میں اتنا زور نہ دیکھتے
تہ اس سے معلوم ہوا کہ ان کا صبحہ و کامیاب مسلاج
درست ان بیڈ، اچھی آب و ہوا اور متوازن غذا ہی میں مضمر کر
باقی رہے یہ صحتی طریقہ اسے علاج نوان سے زیادہ سے
زیادہ آپ مریضوں کو مرحوم مہندس تو کر سکتے ہیں لیکن دن کے
حرارت کو کامیابی کے ساتھ دیکھ نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے
کہ باوجود اس قدر مصلحت کے کہ یہ اس طریقہ علاج نے
کبھی معیوب نہیں کیا۔ اس علاج سے صحت یافتہ مریضوں
کا بھی کوئی اعتبار نہیں۔ اسی تو ٹھیک ٹھیک ”اسے پانی“

کا پورا پورا جائزہ لے کر اس سے پیدا شدہ مہمی انھیں پر
مہندروستی وال سکوں۔ اس کا تجربہ تو مجھ سے زیادہ
آپ جیسے ڈاکٹروں کو سے نہیں رات دن عملی طور پر ان
انھوں سے سابقہ دینا آتا ہے۔ چنانچہ اس موقع پر مذہبی
سیٹی ٹورم کے ایک مشہور معالجہ دن ڈاکٹر بجا میں ڈاکٹر
نول پر کوئی پورہ نظرانی کی محنت کو پیٹ کر میں ایسے متفر سے
مریضہ علاج پر کچھ غصہ ہی سخت کر دں گا تاکہ ناظرین کے
سامنے معاملہ کے دونوں پہلو اچھی طرح آجائیں۔
اور وہ جو مفید کر سکیں کہ یہ دن کا واقعی بہتر اور کارگر علاج
کون سا ہے۔ براہ صبح رہے کہ ڈاکٹر بجا میں سے بہتر ماہرین اس
دقت مہندساں میں تپ دن کے راجہ الفط طریقہ اس
علاج میں کوئی دوسری شخصیت نہیں باقی جاتی۔

اواخر سہ ۱۹۴۰ء کی مانت کہ بھوایی سیٹی ٹورم کا
معامہ کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف وہاں کے ہسپتال کلاس
کے ایک صاحب فرائض مریض کے بلنگ کے پاس آئے۔
اس مریض کے دونوں بھتیجے اس قدر خراب ہو چکے تھے کہ
سیٹی ٹورم کے ڈاکٹروں نے سے جواب دے دیا تھا۔ مگر
نے استقلال کا یہ عالم تھا کہ وہ ان کے جواب دینے سے باز
نہ آیا۔ دونوں بھتیجے خراب ہو جانے کی وجہ سے یہ لوگ
اسے ”اسے“ پانی دے نہیں سکے تھے۔ ٹوٹ کے ایکشن سے
علاج کرنا چاہا تو اس نے پہلے ہی ایکشن لے لیں خوب کوشش
مذہب خوں ٹھکرا با۔ غرض اس وقت تک اس کا کوئی علاج
نہیں ہوا تھا اور وہ محض خوراک کے رحم پر پڑا ہوا موت دہشت
کی کش مکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹر بجا میں سے اس مریض کا چارٹ
دیکھا۔ ڈاکٹر بجا میں سے اس کے متعلق مردہ معلومات جہم
پہنچا میں کہیں کو اچھی طرح سمجھ لینے کے بعد وہ مریض کی طرف
رجوع ہوا۔ اس نے مریض سے دریافت کیا۔ ”کہئے اب
آپ کا کیا حال ہے؟“

مریض نے جواب دیا۔ ”مہندس ہی رہا ہوں علاج
تو میرا اب تک کچھ بھی نہیں ہوا۔“

ڈاکٹر نے مریض کو تسلی دینے ہوئے کہا۔ ”میں اصل
منت گھبراؤ۔ اسی طرح استقلال دہشت سے کام لینے رجو
میں تمہیں یقین دلاتا ہوں کہ یہ بیماری تمہیں ہلاک نہیں
کر سکے گی اور تم نے بری کہا کہ ”میرا اب“ کہ کچھ بھی علاج

سہ مذہبی سیٹی ٹورم جو بہت مستل کا ایک بہت مشہور سیٹی ٹورم ہے۔

جل رہی ہے۔ ابھی کل سنا کہ پھیپھڑا ہوا قبول ہی نہیں کر رہا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑا پھیر پھیل جاتا تو اور اکثر حالات میں تو ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے کہ مرض دوسرے پھیپھڑے میں بھی چلا جاتا ہے۔ در پہلے سے بھی زیادہ تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے۔ لیجیے دھڑکنے جو کل پانچ پانچ میل کے دھاوے مار رہا تھا اور تین در سنوں سے زیادہ صحت یافتہ ہونا نظر آ رہا تھا آج وہ پھر صاحب فراش ہے۔ آئے۔ پی۔ اور اسی قسم کے دوسرے مصنوعی طریقہ ہائے علاج کے یہ آئے دن کے کمرے دیکھنے میں آتے ہیں اور ان سے آپ انکار نہیں کر سکتے۔

اس طریقہ علاج کے متعلق میں ہمارا ایسی طریقہ علاج نہایت سادہ گھراس سے کہیں زیادہ مؤثر ہے۔ ہمارا دعوے یہ ہے کہ اگر مریض کو سینی ٹورم کی باقاعدہ تدبیر ایسر کرائی جائے اور اس کی دیکھ بھال دیکھ بھال کی جیسی کہ ایک صاحب فراش مریض کی ایک ایسے ہسپتال ذیلی ٹورم میں ہونی چاہیے کہ اسے نہ محض غذائی علاج سے مریض صحت یاب ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں منافع کا کام یہ ہوگا کہ وہ موسم آب و ہوا اور مریض کی مزاجی کیفیت کے پیش نظر مناسب غذائیں تجویز کرنا رہے اور اس امر کی گمرانی رکھے کہ مریضوں کے استعمال میں بس مقررہ و تجویز کردہ غذائیں ہی تیار اس کے ساتھ بعض حالات میں دوسری علاج سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ یعنی سیم ڈولاد و دیگر معدنی ترکیبات کے نہایت اعلیٰ قسم کے مرکبات بھی مریضوں کی جسمانی حالت کے مطابق استعمال کرائے جاسکتے ہیں۔ ہمارے ہاں معالج کا یہ بھی فرض ہوتا ہے کہ وہ مریض کے نظام ہضم کی تمام خرابیوں کو دفع کرنے کی کوشش کرے اور یہ دیکھنا ہو کہ کال کا استعمال غذا کیسے ہے، یعنی کس حد تک مریض کا جسم توجہ زدہ غذا سے فائدہ اٹھا رہا ہے اور کس حد تک نہیں۔ مریض کی علم صحت بعد اس کے مہینہ وار وزن سے اس چیز کا صحیح معیار لگایا جاسکتا ہے۔ بعض مریضوں کو کھانسی بہت پریشان کرتی ہے۔ اس کے لیے اول تو مکمل آرام سے بہتر کوئی علاج نہیں اگر ایسا مریض چار چار پانچ پانچ گھنٹے نہایت استقلال سے سہلے جسے جو حرکت چیت لیٹا رہے تو یقیناً ہو کہ تھوڑے ہی عرصہ میں سخت سے سخت قسم کی کھانسی بھی قابو میں جاسکتی ورنہ اس کے لیے ہمارے ہاں ایسی طب میں "صدوری" اور "سعالین" سیسی دوائیں بھی ہیں جن کا استعمال درستان پیدا

کے ساتھ سخت سے سخت کھانسی کو جیسے اٹھا دیکھ سکتا ہے۔ جب ہم متوازن غذا کی اصطلاح بولتے ہیں تو اس مطلب میں غذا سے ہونا ہے جس کے کھانے سے خون میں تبراہیت کے بجائے خلوت برپا ہوتی ہے۔ اس کے لیے وہ چیزیں زیادہ استعمال میں لائی جانی ہیں جن میں فولاد اور کلسیم کے ایزاز زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ترکاریوں میں پتہ دار ترکاریاں مثلاً گاجر، مولی، شلگاج، پتہ دار مختلف قسم کے سبزی، ماش و غیرہ کے پکے یا پکا کر دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں گوشت میں ٹریوں کی خنی، جگر، بلبہ یا گروسے کا استعمال بھی خائبہ درجہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ بھیلوں میں ہر قسم کے موٹی پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ہندو جہ بالا ترکاریوں کے علاوہ دوسری تمام موٹی ترکاریاں بھی حسب ہدایت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ خاص دودھ کا استعمال بھی کافی مقدار میں کرنا چاہیے۔ اس سلسلے میں معالج کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ مریض کی غذا اور اس کے ہضم و دفع پر کڑی نظر رکھے اور وقتاً فوقتاً سب ضرورت دواؤں کی طرح ان کے مقدار و ترنسب بھی مدد مل کر رہے۔ جاڑوں میں انڈوں اور مکھن کا استعمال بھی فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ دیکھیں اگر مریض کسی سرد منام پر قیہم ہے تو اندر سے یہ منام گرمیوں میں بھی کرایا جاسکتا ہو مکھن کا استعمال چلے پھرے۔ اسے مریضوں کے لیے زیادہ مناسب رہتا ہے۔ گراس کا خیال رہے کہ دودھ، بھیل اور ترکاریوں کے مقابلے میں مکھن کے استعمال کو کبھی ترجیح نہ دی جائے۔

اس غذا سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے کہ مریض کا خون قوی ہو جاتا ہے جس کے باعث اس میں پھیپھڑے کی خراب و شکستہ بافتوں کو درست کرنے اور متاثر شدہ حصوں کو چاروں طرف سے مغفوت کر کے صحیح و تندرست پھیپھڑے کو علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد ہمارے کہ پھیپھڑے یا قسم کے دوسرے حصوں میں دن کے جراثیم کو پورے طور پر پائے اور ترسنا کا سرے سے موقع ہی نہیں ملے گا اور ان کی تعداد روز بروز کم سے کم تر ہوتی چلی جائے گی۔

کیا یہ وہ مقصد نہیں ہے جسے ڈاکٹر صاحبان، "کوہیو تھروٹی" سے حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ اور کیا واقعی وہ حاصل ہو جاتا ہے؟ ہم تو یہ دیکھتے ہیں کہ بہت کم مریضوں کو اس علاج سے فائدہ پہنچتا ہے اور اس سے پیدا شدہ ابھٹوں میں

خوش کوار نہیں ہوتا بعض طبیعتیں تو اسے بہتر بھی نہیں کر سکتیں البتہ دودھ میں اندے کی زردی اور تھنڈا ناضل لگا کر کھایا جا کر تو مرکب ہر اعتبار سے مفید ہے۔ دودھ اور شہد کے ساتھ مل کر اس کی سیقت پوری غذائی ہوجاتی ہے۔ وہ لوگ جو بیماریات اٹھے ہوں اور مخصوص غذا کا بار ان کا معدہ اور انہیں نہ اٹھا سکتے ہوں ان کے لیے تو اس سے بہتر کسی دوسری غذا کا تقور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

تھے ہوئے اندے بالندوں کا اہلست بہت دیر صبر پڑتا ہے۔ اس طرح بکا کر کھانے سے کلیسہ جسے ہم میں بہت پیار ہے، فضلہ کے ساتھ خارج ہوجاتا ہے اور جسم اس سے پورا پورا فائدہ نہیں حاصل کر سکتا۔ اگر دیکھا کریں اندا کھالے تو اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ اس کی زردی کو نہایت بلی آج پر بخوری دیر رکھا جائے اور اس کے بعد کھال بھاجا اس صورت میں اندا نہایت زرد و مضیم بھی ہوجاتا ہے اور ذائقہ دیر بھی۔ اندے میں جو چیز فیتے ہے وہ اس کی زردی ہے۔ اس میں کیلیم، اولاد، میا بن، وٹا، ڈیٹ اور ڈبائے جاتے ہیں۔ لیکن اندے میں ان غذائی اجزاء کی موجودگی اسی وقت معدہ ہو سکتی ہے، جب اس کے کھلنے کا طریقہ صحیح ہو سکتا ہے کہ ایک شخص روزانہ اندے کھائے کہ باوجود ان غذائی اجزاء سے محروم رہ جائے۔

چھپے سوال

سوال :- میں یہ چند سوالات کرنا چاہتا ہوں امید ہے کہ آپ عام افادیت کے پیش نظر ہمدرد مجلہ میں ان کے جوابات لکھ کر منوں فرمائیں گے

(۱) وہ کوئی سبز ترکاریاں ہیں جو بغیر پکائے کچی ہی کھائی جاسکتی ہیں۔ کیا لوبی، ٹمٹا اور توریاں کچی کھائی جاسکتی ہیں؟ کیا ساری پتہ دار ترکاریاں کچی کھائی جاسکتی ہیں؟ اس کے متعلق اپنی پرمغز معلومات کو مستعد فرمائیے۔

(۲) کیا سیب، بھجوریں، دلیا، دودھ وغیرہ ناشنہ میں ایک ساتھ بغیر کسی نقصان کے استعمال کیے جاسکتے ہیں

(۳) میں صبح ۲۰ منٹ تک ورزش کرتا ہوں اور کوئی پندرہ منٹ آرام کر کے پھر ٹھنڈے پانی سے نہاتا ہوں میں تھن، سونہمی اور بار بار نزلہ کا شکار رہتا ہوں۔

زیادہ مریض مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ہمارے کسی طریقہ علاج سے بہت قصہ بغیر کسی قسم کے الجھن پیدا ہونے پر رنجہ اتم حاصل ہوجاتا ہے۔ ہر چند ہمارے علاج کا مریض ذرا دیر میں سبتر سے اٹھتا ہے لیکن جب اٹھتا ہے تو پھر کچھ ستر نہیں۔

یہ واضح رہے کہ میں نے دلدی خون کی جو خصوصیت گنوائی ہیں ہمیری اپنی من گھڑت نہیں ہیں۔ بلکہ آج یہ دنیا طب کی تسلیم شدہ حقیقتوں میں سے ایک حقیقت ہے جس سے کوئی صاحب علم انکار نہیں کر سکتا۔

اس تفصیلی بحث کے بعد میں اپنے جواب کو ختم کرتا ہوں کہ یہ بہت کافی طویل ہو چکا ہے۔ امید ہے کہ اس جواب سے ناظرین کو ہمارے اور طب جدید کے طریقہ ہائے علاج کے حسن و فح کے پرکھنے کا کسی نہ کسی حد تک توفیق ضرور مل جائیگا

انڈا کس طرح کھائیں؟

سوال :- انڈا کھانے کے طریقے میں بہت مختلف ہیں بعض لوگ کسی طریقہ کو پسند کرتے ہیں اور بعض کسی کو۔ میں چاہتا ہوں کہ اس کے متعلق بھی آپ ہمدرد مجلہ میں لکھیے کہ کس طریقہ استعمال سے ہم انڈوں کے ذریعہ زیادہ سے زیادہ غذائی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ محمد دین کو جوا والا

جواب :- اندے کے متعلق سب سے پہلے تو یہ سمجھ لیجئے کہ معدے میں اس کا کیمیائی اثر بار دخل کیا ہوتا ہے۔ اسی کے جلنے پر اندے کی غذائی افادیت سے صحیح طور پر فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ معدے میں اندے کا کیمیائی اثر تیزانی ہوتا ہے۔ اس لیے کہ اس میں نائٹروجن، چربی، فاسفورک ایسڈ وغیرہ جتنے بھی عناصر ہیں ان سب سے تیز اسیت پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے تاکہ تیز اسیت کا اثر زائل ہو جائے۔ وہ لوگ جو انڈوں کے ساتھ مکھن، قوس اور گوشت کا استعمال کرتے ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں اس لیے کہ ان چیزوں سے بھی تیز اسیت ہی پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ انڈوں سے زیادہ سے زیادہ غذائی افادیت حاصل کرنا اس امر پر موقوف ہے کہ ہم انھیں کس طریقہ سے استعمال کرتے ہیں۔

کچے اندے اگرچہ زود ہضم ہوتے ہیں لیکن ان کا استعمال

درلیمیر سے سے علاوہ ورزش کا صحت بخش یزدگرم تجویز
فرما کر ممنون فرمائیں۔ عبدالمصطفیٰ اجملیر

خویدری نمبر ۲۱۸۴۳

جواب :- آپ کی قدر شناسی اور ہمدرد خوانی کا تشکر ہے۔
ہماری کوشش تو یہی ہے کہ صحت کے بنیادی اصولوں سے
ہم ہر شخص کو واقف کرنے کا پوری طرح موقعہ دیں۔ یہی وجہ
ہو کہ رسالہ کی قیمت ہم نے ان قدر قلیل رکھی ہے، وہ لوگ
جو کاغذ کی گزائی اور طباعت کی پیچیدگیوں سے واقف ہیں
ہماری ذمتوں کا صحیح اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس بد ہنگامی کے زمانہ
میں جب کہ اچھے اچھے رسالے ایسی صحت کو قاتل رکھ سکے
ہم نے شدید نقصان سے باوجود بھی رسالہ کو روشن درست
رکھنے کی پوری کوشش کی اس پر بھی ہماری بھی مس بیدار ہو
تو اللہ ہی حافظ ہے۔ بہر حال جو کام ہم نے اپنے سر لیا ہے
اُسے ہر محنت پر انجام دینے کی کوشش کریں گے۔

آپ کو ہمدرد صحت کا برابر مطالعہ کرنے رہنے میں
تو آپ کو اپنے لیے پروگرام لوسی میں تل حاسے گا جسے میں
آپ کو علمی و محوری طور پر دیتا ہوں۔ صبح کی بیکار و روانہ
الترام آپ کے لیے ضروری ہے۔ ضروری دور چلیے لیکن کافی
تیزی کے ساتھ۔ یہ ورزش آپ کے نظام مضمر پر مجموعی طور پر
نہایت ہی خوش گوار اثر ڈالے گی اور آپ کو بھلے گئے کہ ہوا
خوری متوازن بعد کے ساتھ تدریجی ان تمام شکایتوں کا حاتمہ
کر دے گی جو آپ کو تکلیف دے رہی ہیں۔

آنتوں کی طبی حرکت کی جالی کے بے سبزیوں اور
پھلوں اور موثر منتفیے کا روزانہ استعمال کبیر کا حکم رکھتا ہے۔
موثر منتفی پرانے قبض اور سوڑھنی کو روکنے کے لیے حسب
ذیل ترکیب سے استعمال کرنا بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔
۱۵ دانے منتفی کے لے کر انھیں دگنے پانی میں ڈال کر
کرات کو جکودیا جائے۔ صبح اُٹتے ہی نہاد نہاد اس کا پانی پی
لے جائے۔ اور جی چاہے تو منتفی بھی اچھی طرح چبا کر کھالی جا
یہ نہ پیٹ اور آنتوں کے حلام ارض کے لیے نہایت ہی مفید
ثابت ہوا ہو۔ اور جسم کے نظام دفع کو صحیح رکھنے کیلئے میں سے
اسے غایت درجہ نفع بخش پایا ہے۔

آپ کو نشاستہ دار چیزیں اور شکر کا استعمال کم
کرنا چاہیے اور اگر کریں تو اس کے ساتھ سبزیوں، ذرا کریوں
اور پھلوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے، تاکہ خون کی

ورنہ اس سے سوڑھنی کو کئی خاص فائدہ نہیں رہے گا۔

۸۶۔ سنگترے کا جھلکا بنانا ٹونک سید طلبہ ہوگا
ہاں اس کا رس ملو، کر سنگترے کے رس ان ملا کر پینے سے
فائدہ ہوگا۔ سنگترے کے رس کی طرح سر نہ بھی جیائیں ج
ہونا ہے اور تقریباً وہ تمام غذائی خصوصیات ہوتی ہیں جو خود
سنگترے میں ہوتی ہیں۔

آپ کے تھکا تھکا رہنے کا سبب بالکل ظاہر ہے۔
قائم قبض کی وجہ سے خون میں بھی کیفیت پیدا ہو چکی ہے جو جب
تک اس کی اصلاح نہ ہوگی نہ سوڑھنی کی شکایت باقی رہے گی
اور نہ دوسری تکلیف وہ علامتیں اہل سبب تکلیف کو دور
کرے گی کوشش کیجیے تو وہ علامتیں جو نہایت پر عیوہ مرض معلوم
ہوتی ہیں اپنے آپ جاتی رہیں گی۔

قبض کو روکنے کی بہت سی تدابیر ہیں ہمدرد صحت
کے سوال و جواب کے کالموں میں سناچکا ہوں۔ ان کا مطالعہ
کر کے اپنا علاج خود ہی کو کیجیے۔

چھ گلاس پانی

سوال :- جس دن بھر میں دودھ کی کافی مقدار پی لیتا ہوں
کیا اس صورت میں بھی دن بھر میں چھ گلاس پانی پینا ضروری
ہے؟

جواب :- کافی مقدار میں دودھ پینے کے بعد چھ گلاس
پانی کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اول تو گوال اور گھوس ہی دودھ
کی معرفت کافی پانی پلا دیتے ہیں۔ اس صورت میں دودھ میں گلا
بالکل کافی ہے۔ یہ خیال رہے کہ دودھ کے کثرت استعمال سے
مخصوص غذا کافی کم مقدار میں کھالی جاوے۔

میرا نظام جسمانی کمزوری

سوال :- میں ہمدرد صحت کا خریدار ہوں اگرچہ میں نے ابھی
تک اس کے جاری نمبر دیکھے ہیں لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ
اس نے نہ بڑھنے اور نہ صحت کے حصول سے مجھے کافی رو
شناس کر دیا۔ تو صحت کو درست کرنے کے سلسلے میں آپ
کا یہ اقدام غایت درجہ قابل ستائش ہے۔

میں بی۔ اے میں پڑھتا ہوں میرا نظام جسمانی
کمزور ہے۔ قوت ہائمنہ بھی مجھ نہیں ہو اور خون کی بھی کمی
معلوم ہوتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ہمدرد صحت کے

ہرابت بھی کم ہو جائے اور آنتوں میں فضلے کا اجتماع بھی نہ ہونے
بائے۔ سرسوں، آبلہ، سلاڈ، پالک، خردہ، بیٹی کاساک
گاجر، شلغم اور پیسدر کی بھجیا میں کھائیں اور پھلوں میں سنگڑ
سبب، انگور اور میوں کے رس کا استعمال کریں۔ معدے
اور آنتوں کی فعلیت بڑھانے کے لیے ہر صبح صبح صبح دوا
کا کام دینے میں۔ خشک میوؤں میں بادام اور کشمش آپ کے
لیے بہت مفید ہوں گے۔

مجھے ضعف معدہ ہے

سوال۔ مجھے ۲۷ برس سے ضعف معدہ کی شکایت ہے۔
اگر کبھی ذرا زیادہ کھا لیتا ہوں تو ہضم نہیں ہوتا۔ روزانہ صبح
شام میں شکم سے دو چھوٹی چھوٹی پیٹیاں نکلتی ہیں
اور پس۔ اجابت بھی نہیں ہوتی اور کبھی بد جی ہوتی نہیں
ہوتی۔ میرے بکونی، بیلا علاج تجویز فرمادیجئے جو تیر بہتر
ہو اور میں جو کچھ کھائیں وہ ہضم ہو کر پروہن ہو جائے۔ نہایت
سی کمزور ہوں گا۔

جواب۔ دافنہ یہ ہے کہ آپ کو اپڈیٹر ہر دو صحت و رجوع
کرنے کے بجائے ہاں ہی ہاں شوخ و آفہم کو مشورہ اور تجویز
کے لیے لکھنا چاہیے تھا۔ اور وہ بھی محض اتنا جان لینے پر
کہ آپ کو ضعف معدہ کی شکایت ہو کچھ زیادہ آپ کی مدد نہیں
کر سکتے تا وقتیکہ آپ اپنی دوسری ہستہ می انھیں۔ مکھس۔ میں
بہاں آپ کو اتنی کم معلومات پر کوئی دوائی شخہ نو تجویز نہیں
کر سکتے۔ البتہ کچھ ہدایات دے سکتا ہوں۔ اگر ان کا آپ نے
خیال رکھا تو ضعف معدہ کی شکایت ہوا کسی سبب سے ہو
رفتہ رفتہ جالی رہے گی اور آپ کا جسم بھی تغذیہ حاصل کرے
کے قابل ہو جائے گا۔ ضعف معدہ اور سوجھنے کی شکایات کا
سبب فقط جسم ہی کے اندر نہیں ہوتا بلکہ انسان کے دماغ
میں بھی ہوتا ہے۔ اس لیے انسان کو چاہیے کہ بیماری کو لاچر
اور پر مسلط نہ ہونے دے بلکہ خود اس پر مسلط ہو جائے۔ اس
سے شکست نہ کھائے بلکہ اس یقین کو اپنے اندر پروہن کرے
کہ میں اسے شکست دے کر چھوڑوں گا اور اشارتہ جلد
صحت یاب ہو کر رہوں گا۔ یہ نو ہونی چاہیے ذہنی کیفیت۔ اور
اصلاح معدہ کی دوسری تدابیر درج ذیل ہیں:-

(۱) کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے کہ اس
سے معدہ کی رطوبات ہضم پانی بڑھاتی ہیں جس کی وجہ سے معدہ

میں غذا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو یہ عادت ہو
اسے چھوڑ دیجیے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کچھ کچھ سیال بھی غذا
کے ساتھ ہونا چاہیے تو پھر ایسا کیجیے کہ لیوں کا رس پانی میں
ملا کر ۲۰، ۱۵ منٹ کھانے سے پہلے پی لیجیے۔ بازرگاریوں کا
تور بہ با پھلوں کا رس بھی پیا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ بھی کھانی
سے ۱۵ منٹ قبل۔ شدید گرمی کے موسم میں کھانے کو درمیان
ہتھوڑا سیانی بھی پیا جاسکتا ہو۔ کھانے کے فوراً بعد نہ باکل
بٹھا ہی نہیں چاہیے۔ ہاں کھانا کھانے کے ڈیڑھ دو گھنٹہ بعد
پی سنے میں کوئی صفا نامہ نہیں بلکہ اس کے بعد نہ پینے سے
نقصان ہے۔ واضح رہے کہ یہ اصول آپ کے ضعف معدہ
کے لیے احتیاطی کار کیا ہے۔

(۲) قبل اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ یہ
کھانے عام طور پر وہ ہونے چاہیے جو پیٹ میں مل کر کھائے
جائے ہیں۔ ایک ڈیڑھ چار ڈیڑھ یا ان اور یہ دے کی بنی
بڑی پیس، سیلا جاول بھی اسی زمرے اور شمار میں ہیں۔
ان چیزوں سے حتی الوسع پرہیز کیا جائے۔ گاجر کا پتہ ٹھوڑی
نہاں میں کھالینے کی حوت بھی نہیں لیکن یہ روزمرہ کی غذا
میں شامل نہ ہونی چاہیے۔

(۳) آج میں آپ کی غذا گڑا ل بے تودہ چھلکے دار ہونی چاہیے۔
گیہوں بولوا تھ کی چکی کا پسا ہوا ہونا چاہیے اور بغیر چھانے
اس کی روٹی پکالی چاہیے۔ برتکاریاں خوب کھانی چاہیے
دودھ، انڈا اور کھل اور خشک میوؤں سے غذا میں ہونے چاہیے
پیارا، ماشا اور برہتی قسم کے سلاڈ میں سے کوئی
سا ایک روزانہ کھالینے کے عرق کے ساتھ کھانا چاہیے۔

گاجا درمولی بھی استعمال کرنی چاہیے
(۴) کھانا اشتہا سے کچھ کم ہی کھانا چاہیے۔ ہر کھانے
پر کوئی نہ کوئی موسمی پھل اور ترکاری ضرور ہونی چاہیے۔ لمبی
اجزاکے لیے دالیں، بادام، اخروٹ، پیس اور انڈے
استعمال کرنے چاہیے۔

(۵) کھانا اسی وقت کھانا چاہیے جب خوب بھوک
لگے۔ اس سے پہلے نہیں۔ ہفتہ میں ایک آدھ وقت کا فافہ
بھی ضروری ہے۔ اس سے معدہ آنتیں اور دیگر اعضائے
ہضم کو آرام ملتا ہے۔ حیوان کی قوت کار کو دلی بڑھانے کے
لیے نہایت ضروری ہے

(۶) آستہ آستہ چاکر کھائیے تاکہ معدہ اور چھوٹی آنت پر

نقصان پائے کہ اس کا اثر بہت خراب ہے۔ اگر کسی طرح چاہیے
نقصان پائے کہ اس کا اثر بہت خراب ہے۔ اگر کسی طرح چاہیے

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون سالہ

مکمل صحت دہلی

22 DEC 1945

نکراں :- حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۵	فہرست مضامین دسمبر ۱۹۴۶ نمبر ۶
۱- انگور کی بیٹی	ادارہ
۲- زندگی سے بہترین فائدہ کیونکر حاصل کیا جاسکتا ہے؟	ڈاکٹر جان جے - بی۔ مارکن امریکا
۳- ہندوستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہروں کی ضرورت	ادارہ
۴- کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین دے یا کر سکتی ہے؟	از سمبیل اے۔ جی۔ ایم۔ ڈی
۵- ہماری زندگی پر نفاذ غد کے اثرات	ادارہ
۶- معده اور آنتوں میں ربات	از ای۔ سی۔ ایلس۔ ایم۔ ڈی
۷- سوال و جواب	بند مہر
۸- غذائی علاج	مسٹر ایس۔ اے۔ خالق، ایڈیٹر اخبار مہر
۹- نفل قلب	ادارہ
۱۰- تاویلات	حباب مبارک الدین صاحب، ادیب

قیمت فی پرچہ تین آنے

قیمت سالانہ ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پرس دہلی دروازہ میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت دہلی سے شائع کیا

انکور کی بیٹی

جب کے "مس مرلیوں کے علاج میں معمولی طور پر کچھ زیادہ وقت صرف ہو جاتا ہے۔ آپ ہر سال سے "علاج جاری رکھیے۔ اسے آرام ان ہی دواؤں سے موتا ہے۔" لیکن ڈاکٹر کی اس قوحیہ سے میں مطمئن نہ تھا۔ اپنی سکرس سے یہ جتنی جیسا تھا کہ امراض معدی علاج سے بیکار ہو گا۔ مگر اس سے "اسی" سے "واقعہ" حالت کی طاف روح کرنا چاہیے۔

مجھے دوسروں کے ساتھ اور پیسلیوں کی ٹری ٹریف کی اور پیسلیوں کو نو اس دھس کے لیے اکیر بنانا۔ میں نے اپنا چلو صاحب لگے ہاتھوں اسے ہی آزاد دیکھنے میں۔ جب یہ اس سلسلے میں ایک دوسرے صاحب فط سے شروع کیا۔ انہوں نے پیسلیوں کے کئی انجیکشن روزیے لیکس منوس نہ تھے اس سے ہی یوں حاصل فائدہ نہیں تو "چپ" بیسپ بہت کم آتے تھے لیکن اس میں جو ہر ایک میں موجود ہے۔ اس معالج سے جب اپنی "کیر" کا علم رکھے والی دوا کو اظہار ہو کچھ تھکا سا لگا، کتنے لگا "معلوم" میں آپ کے دھس کی نوعیت کیا ہے؟ پیسلیوں کے استعمال سے "اسی" میں ہوتا ہے، بہار تھی "میر" میں بھی جڑا ہوا ہو گیا تھا میں نے کہا "ڈاکٹر" میں نے یہ پیسلیوں کا کوئی مضرت اور "میر" سے "میر" کا "میر" میں ایک نو اس میں "معالج" کا تصور ہے۔ اس سے "میر" میں پیسلیوں کو ایک یعنی "میر" سمجھ دیا ہے مشکل یہ ہے کہ آپ کو ان کو ان معجزہ دواؤں نے بالکل معطل اور باہج کر کے رکھ دیا ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ نہ ہوں تو آپ بے کار ہوں گے۔ حالانکہ ایک سمجھ دار معالج کا کام یہ نہیں ہو کہ اپنے مخصوص علاج کو نام دیکھ کر بہت ہارے اسے ہر کس کی نوعیت کو اچھی طرح سمجھنا چاہیے اور اپنے وسیع مطالعہ و تجربہ سے کام لے کر دوسرے طریقوں کا کام نکالنا چاہیے۔"

میری یہ تقریر سن کر ڈاکٹر صاحب ہنس دیے کہنے لگے "آپ مریض ہیں۔ میں آپ سے علاج و معالج کی انجلیوں کے متعلق کیا بحث کروں۔ یہ حال آپ کو میرے علاج سے آرام نہیں ہوا آپ کو اختیار ہے کسی دوسری جگہ علاج کروا لیجیے۔"

۱۔ ۲۔ ۳۔ ۴۔ ۵۔ ۶۔ ۷۔ ۸۔ ۹۔ ۱۰۔ ۱۱۔ ۱۲۔ ۱۳۔ ۱۴۔ ۱۵۔ ۱۶۔ ۱۷۔ ۱۸۔ ۱۹۔ ۲۰۔ ۲۱۔ ۲۲۔ ۲۳۔ ۲۴۔ ۲۵۔ ۲۶۔ ۲۷۔ ۲۸۔ ۲۹۔ ۳۰۔ ۳۱۔ ۳۲۔ ۳۳۔ ۳۴۔ ۳۵۔ ۳۶۔ ۳۷۔ ۳۸۔ ۳۹۔ ۴۰۔ ۴۱۔ ۴۲۔ ۴۳۔ ۴۴۔ ۴۵۔ ۴۶۔ ۴۷۔ ۴۸۔ ۴۹۔ ۵۰۔ ۵۱۔ ۵۲۔ ۵۳۔ ۵۴۔ ۵۵۔ ۵۶۔ ۵۷۔ ۵۸۔ ۵۹۔ ۶۰۔ ۶۱۔ ۶۲۔ ۶۳۔ ۶۴۔ ۶۵۔ ۶۶۔ ۶۷۔ ۶۸۔ ۶۹۔ ۷۰۔ ۷۱۔ ۷۲۔ ۷۳۔ ۷۴۔ ۷۵۔ ۷۶۔ ۷۷۔ ۷۸۔ ۷۹۔ ۸۰۔ ۸۱۔ ۸۲۔ ۸۳۔ ۸۴۔ ۸۵۔ ۸۶۔ ۸۷۔ ۸۸۔ ۸۹۔ ۹۰۔ ۹۱۔ ۹۲۔ ۹۳۔ ۹۴۔ ۹۵۔ ۹۶۔ ۹۷۔ ۹۸۔ ۹۹۔ ۱۰۰۔ ۱۰۱۔ ۱۰۲۔ ۱۰۳۔ ۱۰۴۔ ۱۰۵۔ ۱۰۶۔ ۱۰۷۔ ۱۰۸۔ ۱۰۹۔ ۱۱۰۔ ۱۱۱۔ ۱۱۲۔ ۱۱۳۔ ۱۱۴۔ ۱۱۵۔ ۱۱۶۔ ۱۱۷۔ ۱۱۸۔ ۱۱۹۔ ۱۲۰۔ ۱۲۱۔ ۱۲۲۔ ۱۲۳۔ ۱۲۴۔ ۱۲۵۔ ۱۲۶۔ ۱۲۷۔ ۱۲۸۔ ۱۲۹۔ ۱۳۰۔ ۱۳۱۔ ۱۳۲۔ ۱۳۳۔ ۱۳۴۔ ۱۳۵۔ ۱۳۶۔ ۱۳۷۔ ۱۳۸۔ ۱۳۹۔ ۱۴۰۔ ۱۴۱۔ ۱۴۲۔ ۱۴۳۔ ۱۴۴۔ ۱۴۵۔ ۱۴۶۔ ۱۴۷۔ ۱۴۸۔ ۱۴۹۔ ۱۵۰۔ ۱۵۱۔ ۱۵۲۔ ۱۵۳۔ ۱۵۴۔ ۱۵۵۔ ۱۵۶۔ ۱۵۷۔ ۱۵۸۔ ۱۵۹۔ ۱۶۰۔ ۱۶۱۔ ۱۶۲۔ ۱۶۳۔ ۱۶۴۔ ۱۶۵۔ ۱۶۶۔ ۱۶۷۔ ۱۶۸۔ ۱۶۹۔ ۱۷۰۔ ۱۷۱۔ ۱۷۲۔ ۱۷۳۔ ۱۷۴۔ ۱۷۵۔ ۱۷۶۔ ۱۷۷۔ ۱۷۸۔ ۱۷۹۔ ۱۸۰۔ ۱۸۱۔ ۱۸۲۔ ۱۸۳۔ ۱۸۴۔ ۱۸۵۔ ۱۸۶۔ ۱۸۷۔ ۱۸۸۔ ۱۸۹۔ ۱۹۰۔ ۱۹۱۔ ۱۹۲۔ ۱۹۳۔ ۱۹۴۔ ۱۹۵۔ ۱۹۶۔ ۱۹۷۔ ۱۹۸۔ ۱۹۹۔ ۲۰۰۔ ۲۰۱۔ ۲۰۲۔ ۲۰۳۔ ۲۰۴۔ ۲۰۵۔ ۲۰۶۔ ۲۰۷۔ ۲۰۸۔ ۲۰۹۔ ۲۱۰۔ ۲۱۱۔ ۲۱۲۔ ۲۱۳۔ ۲۱۴۔ ۲۱۵۔ ۲۱۶۔ ۲۱۷۔ ۲۱۸۔ ۲۱۹۔ ۲۲۰۔ ۲۲۱۔ ۲۲۲۔ ۲۲۳۔ ۲۲۴۔ ۲۲۵۔ ۲۲۶۔ ۲۲۷۔ ۲۲۸۔ ۲۲۹۔ ۲۳۰۔ ۲۳۱۔ ۲۳۲۔ ۲۳۳۔ ۲۳۴۔ ۲۳۵۔ ۲۳۶۔ ۲۳۷۔ ۲۳۸۔ ۲۳۹۔ ۲۴۰۔ ۲۴۱۔ ۲۴۲۔ ۲۴۳۔ ۲۴۴۔ ۲۴۵۔ ۲۴۶۔ ۲۴۷۔ ۲۴۸۔ ۲۴۹۔ ۲۵۰۔ ۲۵۱۔ ۲۵۲۔ ۲۵۳۔ ۲۵۴۔ ۲۵۵۔ ۲۵۶۔ ۲۵۷۔ ۲۵۸۔ ۲۵۹۔ ۲۶۰۔ ۲۶۱۔ ۲۶۲۔ ۲۶۳۔ ۲۶۴۔ ۲۶۵۔ ۲۶۶۔ ۲۶۷۔ ۲۶۸۔ ۲۶۹۔ ۲۷۰۔ ۲۷۱۔ ۲۷۲۔ ۲۷۳۔ ۲۷۴۔ ۲۷۵۔ ۲۷۶۔ ۲۷۷۔ ۲۷۸۔ ۲۷۹۔ ۲۸۰۔ ۲۸۱۔ ۲۸۲۔ ۲۸۳۔ ۲۸۴۔ ۲۸۵۔ ۲۸۶۔ ۲۸۷۔ ۲۸۸۔ ۲۸۹۔ ۲۹۰۔ ۲۹۱۔ ۲۹۲۔ ۲۹۳۔ ۲۹۴۔ ۲۹۵۔ ۲۹۶۔ ۲۹۷۔ ۲۹۸۔ ۲۹۹۔ ۳۰۰۔ ۳۰۱۔ ۳۰۲۔ ۳۰۳۔ ۳۰۴۔ ۳۰۵۔ ۳۰۶۔ ۳۰۷۔ ۳۰۸۔ ۳۰۹۔ ۳۱۰۔ ۳۱۱۔ ۳۱۲۔ ۳۱۳۔ ۳۱۴۔ ۳۱۵۔ ۳۱۶۔ ۳۱۷۔ ۳۱۸۔ ۳۱۹۔ ۳۲۰۔ ۳۲۱۔ ۳۲۲۔ ۳۲۳۔ ۳۲۴۔ ۳۲۵۔ ۳۲۶۔ ۳۲۷۔ ۳۲۸۔ ۳۲۹۔ ۳۳۰۔ ۳۳۱۔ ۳۳۲۔ ۳۳۳۔ ۳۳۴۔ ۳۳۵۔ ۳۳۶۔ ۳۳۷۔ ۳۳۸۔ ۳۳۹۔ ۳۴۰۔ ۳۴۱۔ ۳۴۲۔ ۳۴۳۔ ۳۴۴۔ ۳۴۵۔ ۳۴۶۔ ۳۴۷۔ ۳۴۸۔ ۳۴۹۔ ۳۵۰۔ ۳۵۱۔ ۳۵۲۔ ۳۵۳۔ ۳۵۴۔ ۳۵۵۔ ۳۵۶۔ ۳۵۷۔ ۳۵۸۔ ۳۵۹۔ ۳۶۰۔ ۳۶۱۔ ۳۶۲۔ ۳۶۳۔ ۳۶۴۔ ۳۶۵۔ ۳۶۶۔ ۳۶۷۔ ۳۶۸۔ ۳۶۹۔ ۳۷۰۔ ۳۷۱۔ ۳۷۲۔ ۳۷۳۔ ۳۷۴۔ ۳۷۵۔ ۳۷۶۔ ۳۷۷۔ ۳۷۸۔ ۳۷۹۔ ۳۸۰۔ ۳۸۱۔ ۳۸۲۔ ۳۸۳۔ ۳۸۴۔ ۳۸۵۔ ۳۸۶۔ ۳۸۷۔ ۳۸۸۔ ۳۸۹۔ ۳۹۰۔ ۳۹۱۔ ۳۹۲۔ ۳۹۳۔ ۳۹۴۔ ۳۹۵۔ ۳۹۶۔ ۳۹۷۔ ۳۹۸۔ ۳۹۹۔ ۴۰۰۔ ۴۰۱۔ ۴۰۲۔ ۴۰۳۔ ۴۰۴۔ ۴۰۵۔ ۴۰۶۔ ۴۰۷۔ ۴۰۸۔ ۴۰۹۔ ۴۱۰۔ ۴۱۱۔ ۴۱۲۔ ۴۱۳۔ ۴۱۴۔ ۴۱۵۔ ۴۱۶۔ ۴۱۷۔ ۴۱۸۔ ۴۱۹۔ ۴۲۰۔ ۴۲۱۔ ۴۲۲۔ ۴۲۳۔ ۴۲۴۔ ۴۲۵۔ ۴۲۶۔ ۴۲۷۔ ۴۲۸۔ ۴۲۹۔ ۴۳۰۔ ۴۳۱۔ ۴۳۲۔ ۴۳۳۔ ۴۳۴۔ ۴۳۵۔ ۴۳۶۔ ۴۳۷۔ ۴۳۸۔ ۴۳۹۔ ۴۴۰۔ ۴۴۱۔ ۴۴۲۔ ۴۴۳۔ ۴۴۴۔ ۴۴۵۔ ۴۴۶۔ ۴۴۷۔ ۴۴۸۔ ۴۴۹۔ ۴۵۰۔ ۴۵۱۔ ۴۵۲۔ ۴۵۳۔ ۴۵۴۔ ۴۵۵۔ ۴۵۶۔ ۴۵۷۔ ۴۵۸۔ ۴۵۹۔ ۴۶۰۔ ۴۶۱۔ ۴۶۲۔ ۴۶۳۔ ۴۶۴۔ ۴۶۵۔ ۴۶۶۔ ۴۶۷۔ ۴۶۸۔ ۴۶۹۔ ۴۷۰۔ ۴۷۱۔ ۴۷۲۔ ۴۷۳۔ ۴۷۴۔ ۴۷۵۔ ۴۷۶۔ ۴۷۷۔ ۴۷۸۔ ۴۷۹۔ ۴۸۰۔ ۴۸۱۔ ۴۸۲۔ ۴۸۳۔ ۴۸۴۔ ۴۸۵۔ ۴۸۶۔ ۴۸۷۔ ۴۸۸۔ ۴۸۹۔ ۴۹۰۔ ۴۹۱۔ ۴۹۲۔ ۴۹۳۔ ۴۹۴۔ ۴۹۵۔ ۴۹۶۔ ۴۹۷۔ ۴۹۸۔ ۴۹۹۔ ۵۰۰۔ ۵۰۱۔ ۵۰۲۔ ۵۰۳۔ ۵۰۴۔ ۵۰۵۔ ۵۰۶۔ ۵۰۷۔ ۵۰۸۔ ۵۰۹۔ ۵۱۰۔ ۵۱۱۔ ۵۱۲۔ ۵۱۳۔ ۵۱۴۔ ۵۱۵۔ ۵۱۶۔ ۵۱۷۔ ۵۱۸۔ ۵۱۹۔ ۵۲۰۔ ۵۲۱۔ ۵۲۲۔ ۵۲۳۔ ۵۲۴۔ ۵۲۵۔ ۵۲۶۔ ۵۲۷۔ ۵۲۸۔ ۵۲۹۔ ۵۳۰۔ ۵۳۱۔ ۵۳۲۔ ۵۳۳۔ ۵۳۴۔ ۵۳۵۔ ۵۳۶۔ ۵۳۷۔ ۵۳۸۔ ۵۳۹۔ ۵۴۰۔ ۵۴۱۔ ۵۴۲۔ ۵۴۳۔ ۵۴۴۔ ۵۴۵۔ ۵۴۶۔ ۵۴۷۔ ۵۴۸۔ ۵۴۹۔ ۵۵۰۔ ۵۵۱۔ ۵۵۲۔ ۵۵۳۔ ۵۵۴۔ ۵۵۵۔ ۵۵۶۔ ۵۵۷۔ ۵۵۸۔ ۵۵۹۔ ۵۶۰۔ ۵۶۱۔ ۵۶۲۔ ۵۶۳۔ ۵۶۴۔ ۵۶۵۔ ۵۶۶۔ ۵۶۷۔ ۵۶۸۔ ۵۶۹۔ ۵۷۰۔ ۵۷۱۔ ۵۷۲۔ ۵۷۳۔ ۵۷۴۔ ۵۷۵۔ ۵۷۶۔ ۵۷۷۔ ۵۷۸۔ ۵۷۹۔ ۵۸۰۔ ۵۸۱۔ ۵۸۲۔ ۵۸۳۔ ۵۸۴۔ ۵۸۵۔ ۵۸۶۔ ۵۸۷۔ ۵۸۸۔ ۵۸۹۔ ۵۹۰۔ ۵۹۱۔ ۵۹۲۔ ۵۹۳۔ ۵۹۴۔ ۵۹۵۔ ۵۹۶۔ ۵۹۷۔ ۵۹۸۔ ۵۹۹۔ ۶۰۰۔ ۶۰۱۔ ۶۰۲۔ ۶۰۳۔ ۶۰۴۔ ۶۰۵۔ ۶۰۶۔ ۶۰۷۔ ۶۰۸۔ ۶۰۹۔ ۶۱۰۔ ۶۱۱۔ ۶۱۲۔ ۶۱۳۔ ۶۱۴۔ ۶۱۵۔ ۶۱۶۔ ۶۱۷۔ ۶۱۸۔ ۶۱۹۔ ۶۲۰۔ ۶۲۱۔ ۶۲۲۔ ۶۲۳۔ ۶۲۴۔ ۶۲۵۔ ۶۲۶۔ ۶۲۷۔ ۶۲۸۔ ۶۲۹۔ ۶۳۰۔ ۶۳۱۔ ۶۳۲۔ ۶۳۳۔ ۶۳۴۔ ۶۳۵۔ ۶۳۶۔ ۶۳۷۔ ۶۳۸۔ ۶۳۹۔ ۶۴۰۔ ۶۴۱۔ ۶۴۲۔ ۶۴۳۔ ۶۴۴۔ ۶۴۵۔ ۶۴۶۔ ۶۴۷۔ ۶۴۸۔ ۶۴۹۔ ۶۵۰۔ ۶۵۱۔ ۶۵۲۔ ۶۵۳۔ ۶۵۴۔ ۶۵۵۔ ۶۵۶۔ ۶۵۷۔ ۶۵۸۔ ۶۵۹۔ ۶۶۰۔ ۶۶۱۔ ۶۶۲۔ ۶۶۳۔ ۶۶۴۔ ۶۶۵۔ ۶۶۶۔ ۶۶۷۔ ۶۶۸۔ ۶۶۹۔ ۶۷۰۔ ۶۷۱۔ ۶۷۲۔ ۶۷۳۔ ۶۷۴۔ ۶۷۵۔ ۶۷۶۔ ۶۷۷۔ ۶۷۸۔ ۶۷۹۔ ۶۸۰۔ ۶۸۱۔ ۶۸۲۔ ۶۸۳۔ ۶۸۴۔ ۶۸۵۔ ۶۸۶۔ ۶۸۷۔ ۶۸۸۔ ۶۸۹۔ ۶۹۰۔ ۶۹۱۔ ۶۹۲۔ ۶۹۳۔ ۶۹۴۔ ۶۹۵۔ ۶۹۶۔ ۶۹۷۔ ۶۹۸۔ ۶۹۹۔ ۷۰۰۔ ۷۰۱۔ ۷۰۲۔ ۷۰۳۔ ۷۰۴۔ ۷۰۵۔ ۷۰۶۔ ۷۰۷۔ ۷۰۸۔ ۷۰۹۔ ۷۱۰۔ ۷۱۱۔ ۷۱۲۔ ۷۱۳۔ ۷۱۴۔ ۷۱۵۔ ۷۱۶۔ ۷۱۷۔ ۷۱۸۔ ۷۱۹۔ ۷۲۰۔ ۷۲۱۔ ۷۲۲۔ ۷۲۳۔ ۷۲۴۔ ۷۲۵۔ ۷۲۶۔ ۷۲۷۔ ۷۲۸۔ ۷۲۹۔ ۷۳۰۔ ۷۳۱۔ ۷۳۲۔ ۷۳۳۔ ۷۳۴۔ ۷۳۵۔ ۷۳۶۔ ۷۳۷۔ ۷۳۸۔ ۷۳۹۔ ۷۴۰۔ ۷۴۱۔ ۷۴۲۔ ۷۴۳۔ ۷۴۴۔ ۷۴۵۔ ۷۴۶۔ ۷۴۷۔ ۷۴۸۔ ۷۴۹۔ ۷۵۰۔ ۷۵۱۔ ۷۵۲۔ ۷۵۳۔ ۷۵۴۔ ۷۵۵۔ ۷۵۶۔ ۷۵۷۔ ۷۵۸۔ ۷۵۹۔ ۷۶۰۔ ۷۶۱۔ ۷۶۲۔ ۷۶۳۔ ۷۶۴۔ ۷۶۵۔ ۷۶۶۔ ۷۶۷۔ ۷۶۸۔ ۷۶۹۔ ۷۷۰۔ ۷۷۱۔ ۷۷۲۔ ۷۷۳۔ ۷۷۴۔ ۷۷۵۔ ۷۷۶۔ ۷۷۷۔ ۷۷۸۔ ۷۷۹۔ ۷۸۰۔ ۷۸۱۔ ۷۸۲۔ ۷۸۳۔ ۷۸۴۔ ۷۸۵۔ ۷۸۶۔ ۷۸۷۔ ۷۸۸۔ ۷۸۹۔ ۷۹۰۔ ۷۹۱۔ ۷۹۲۔ ۷۹۳۔ ۷۹۴۔ ۷۹۵۔ ۷۹۶۔ ۷۹۷۔ ۷۹۸۔ ۷۹۹۔ ۸۰۰۔ ۸۰۱۔ ۸۰۲۔ ۸۰۳۔ ۸۰۴۔ ۸۰۵۔ ۸۰۶۔ ۸۰۷۔ ۸۰۸۔ ۸۰۹۔ ۸۱۰۔ ۸۱۱۔ ۸۱۲۔ ۸۱۳۔ ۸۱۴۔ ۸۱۵۔ ۸۱۶۔ ۸۱۷۔ ۸۱۸۔ ۸۱۹۔ ۸۲۰۔ ۸۲۱۔ ۸۲۲۔ ۸۲۳۔ ۸۲۴۔ ۸۲۵۔ ۸۲۶۔ ۸۲۷۔ ۸۲۸۔ ۸۲۹۔ ۸۳۰۔ ۸۳۱۔ ۸۳۲۔ ۸۳۳۔ ۸۳۴۔ ۸۳۵۔ ۸۳۶۔ ۸۳۷۔ ۸۳۸۔ ۸۳۹۔ ۸۴۰۔ ۸۴۱۔ ۸۴۲۔ ۸۴۳۔ ۸۴۴۔ ۸۴۵۔ ۸۴۶۔ ۸۴۷۔ ۸۴۸۔ ۸۴۹۔ ۸۵۰۔ ۸۵۱۔ ۸۵۲۔ ۸۵۳۔ ۸۵۴۔ ۸۵۵۔ ۸۵۶۔ ۸۵۷۔ ۸۵۸۔ ۸۵۹۔ ۸۶۰۔ ۸۶۱۔ ۸۶۲۔ ۸۶۳۔ ۸۶۴۔ ۸۶۵۔ ۸۶۶۔ ۸۶۷۔ ۸۶۸۔ ۸۶۹۔ ۸۷۰۔ ۸۷۱۔ ۸۷۲۔ ۸۷۳۔ ۸۷۴۔ ۸۷۵۔ ۸۷۶۔ ۸۷۷۔ ۸۷۸۔ ۸۷۹۔ ۸۸۰۔ ۸۸۱۔ ۸۸۲۔ ۸۸۳۔ ۸۸۴۔ ۸۸۵۔ ۸۸۶۔ ۸۸۷۔ ۸۸۸۔ ۸۸۹۔ ۸۹۰۔ ۸۹۱۔ ۸۹۲۔ ۸۹۳۔ ۸۹۴۔ ۸۹۵۔ ۸۹۶۔ ۸۹۷۔ ۸۹۸۔ ۸۹۹۔ ۹۰۰۔ ۹۰۱۔ ۹۰۲۔ ۹۰۳۔ ۹۰۴۔ ۹۰۵۔ ۹۰۶۔ ۹۰۷۔ ۹۰۸۔ ۹۰۹۔ ۹۱۰۔ ۹۱۱۔ ۹۱۲۔ ۹۱۳۔ ۹۱۴۔ ۹۱۵۔ ۹۱۶۔ ۹۱۷۔ ۹۱۸۔ ۹۱۹۔ ۹۲۰۔ ۹۲۱۔ ۹۲۲۔ ۹۲۳۔ ۹۲۴۔ ۹۲۵۔ ۹۲۶۔ ۹۲۷۔ ۹۲۸۔ ۹۲۹۔ ۹۳۰۔ ۹۳۱۔ ۹۳۲۔ ۹۳۳۔ ۹۳۴۔ ۹۳۵۔ ۹۳۶۔ ۹۳۷۔ ۹۳۸۔ ۹۳۹۔ ۹۴۰۔ ۹۴۱۔ ۹۴۲۔ ۹۴۳۔ ۹۴۴۔ ۹۴۵۔ ۹۴۶۔ ۹۴۷۔ ۹۴۸۔ ۹۴۹۔ ۹۵۰۔ ۹۵۱۔ ۹۵۲۔ ۹۵۳۔ ۹۵۴۔ ۹۵۵۔ ۹۵۶۔ ۹۵۷۔ ۹۵۸۔ ۹۵۹۔ ۹۶۰۔ ۹۶۱۔ ۹۶۲۔ ۹۶۳۔ ۹۶۴۔ ۹۶۵۔ ۹۶۶۔ ۹۶۷۔ ۹۶۸۔ ۹۶۹۔ ۹۷۰۔ ۹۷۱۔ ۹۷۲۔ ۹۷۳۔ ۹۷۴۔ ۹۷۵۔ ۹۷۶۔ ۹۷۷۔ ۹۷۸۔ ۹۷۹۔ ۹۸۰۔ ۹۸۱۔ ۹۸۲۔ ۹۸۳۔ ۹۸۴۔ ۹۸۵۔ ۹۸۶۔ ۹۸۷۔ ۹۸۸۔ ۹۸۹۔ ۹۹۰۔ ۹۹۱۔ ۹۹۲۔ ۹۹۳۔ ۹۹۴۔ ۹۹۵۔ ۹۹۶۔ ۹۹۷۔ ۹۹۸۔ ۹۹۹۔ ۱۰۰۰۔ ۱۰۰۱۔ ۱۰۰۲۔ ۱۰۰۳۔ ۱۰۰۴۔ ۱۰۰۵۔ ۱۰۰۶۔ ۱۰۰۷۔ ۱۰۰۸۔ ۱۰۰۹۔ ۱۰۱۰۔ ۱۰۱۱۔ ۱۰۱۲۔ ۱۰۱۳۔ ۱۰۱۴۔ ۱۰۱۵۔ ۱۰۱۶۔ ۱۰۱۷۔ ۱۰۱۸۔ ۱۰۱۹۔ ۱۰۲۰۔ ۱۰۲۱۔ ۱۰۲۲۔ ۱۰۲۳۔ ۱۰۲۴۔ ۱۰۲۵۔ ۱۰۲۶۔ ۱۰۲۷۔ ۱۰۲۸۔ ۱۰۲۹۔ ۱۰۳۰۔ ۱۰۳۱۔ ۱۰۳۲۔ ۱۰۳۳۔ ۱۰۳۴۔ ۱۰۳۵۔ ۱۰۳۶۔ ۱۰۳۷۔ ۱۰۳۸۔ ۱۰۳۹۔ ۱۰۴۰۔ ۱۰۴۱۔ ۱۰۴۲۔ ۱۰۴۳۔ ۱۰۴۴۔ ۱۰۴۵۔ ۱۰۴۶۔ ۱۰۴۷۔ ۱۰۴۸۔ ۱۰۴۹۔ ۱۰۵۰۔ ۱۰۵۱۔ ۱۰۵۲۔ ۱۰۵۳۔ ۱۰۵۴۔ ۱۰۵۵۔ ۱۰۵۶۔ ۱۰۵۷۔ ۱۰۵۸۔ ۱۰۵۹۔ ۱۰۶۰۔ ۱۰۶۱۔ ۱۰۶۲۔ ۱۰۶۳۔ ۱۰۶۴۔ ۱۰۶۵۔ ۱۰۶۶۔ ۱۰۶۷۔ ۱۰۶۸۔ ۱۰۶۹۔ ۱۰۷۰۔ ۱۰۷۱۔ ۱۰۷۲۔ ۱۰۷۳۔ ۱۰۷۴۔ ۱۰۷۵۔ ۱۰۷۶۔ ۱۰۷۷۔ ۱۰۷۸۔ ۱۰۷۹۔ ۱۰۸۰۔ ۱۰۸۱۔ ۱۰۸۲۔ ۱۰۸۳۔ ۱۰۸۴۔ ۱۰۸۵۔ ۱۰۸۶۔ ۱۰۸۷۔ ۱۰۸۸۔ ۱۰۸۹۔ ۱۰۹۰۔ ۱۰۹۱۔ ۱۰۹۲۔ ۱۰۹۳۔ ۱۰۹۴۔ ۱۰۹۵۔ ۱۰۹۶۔ ۱۰۹۷۔ ۱۰۹۸۔ ۱۰۹۹۔ ۱۱۰۰۔ ۱۱۰۱۔ ۱۱۰۲۔ ۱۱۰۳۔ ۱۱۰۴۔ ۱۱۰۵۔ ۱۱۰۶۔ ۱۱۰۷۔ ۱۱۰۸۔ ۱۱۰۹۔ ۱۱۱۰۔ ۱۱۱۱۔ ۱۱۱۲۔ ۱۱۱۳۔ ۱۱۱۴۔ ۱۱۱۵۔ ۱۱۱۶۔ ۱۱۱۷۔ ۱۱۱۸۔ ۱۱۱۹۔ ۱۱۲۰۔ ۱۱۲۱۔ ۱۱۲۲۔ ۱۱۲۳۔ ۱۱۲۴۔ ۱۱۲۵۔ ۱۱۲۶۔ ۱۱۲۷۔ ۱۱۲۸۔ ۱۱۲۹۔ ۱۱۳۰۔ ۱۱۳۱۔ ۱۱۳۲۔ ۱۱۳۳۔ ۱۱۳۴۔ ۱۱۳۵۔ ۱۱۳۶۔ ۱۱۳۷۔ ۱۱۳۸۔ ۱۱۳۹۔ ۱۱۴۰۔ ۱۱۴۱۔ ۱۱۴۲۔ ۱۱۴۳۔ ۱۱۴۴۔ ۱۱۴۵۔ ۱۱۴۶۔ ۱۱۴۷۔ ۱۱۴۸۔ ۱۱۴۹۔ ۱۱۵۰۔ ۱۱۵۱۔ ۱۱۵۲۔ ۱۱۵۳۔ ۱۱۵۴۔ ۱۱۵۵۔ ۱۱۵۶۔ ۱۱۵۷۔ ۱۱۵۸۔ ۱۱۵۹۔ ۱۱۶۰۔ ۱۱۶۱۔ ۱۱۶۲۔ ۱۱۶۳۔ ۱۱۶۴۔ ۱۱۶۵۔ ۱۱۶۶۔ ۱۱۶۷۔ ۱۱۶۸۔ ۱۱۶۹۔ ۱۱۷۰۔ ۱۱۷۱۔ ۱۱۷۲۔ ۱۱۷۳۔ ۱۱۷۴۔ ۱۱۷۵۔ ۱۱۷۶۔ ۱۱۷۷۔ ۱۱۷۸۔ ۱۱۷۹۔ ۱۱۸۰۔ ۱۱۸۱۔ ۱۱۸۲۔ ۱۱۸۳۔ ۱۱۸۴۔ ۱۱۸۵۔ ۱۱۸۶۔ ۱۱۸۷۔ ۱۱۸۸۔ ۱۱۸۹۔ ۱۱۹۰۔ ۱۱۹۱۔ ۱۱۹۲۔ ۱۱۹۳۔ ۱۱۹۴۔ ۱۱۹۵۔ ۱۱۹۶۔ ۱۱۹۷۔ ۱۱۹۸۔ ۱۱۹۹۔ ۱۲۰۰۔ ۱۲۰۱۔ ۱۲۰۲۔ ۱۲۰۳۔ ۱۲۰۴۔ ۱۲۰۵۔ ۱۲۰۶۔ ۱۲۰۷۔ ۱۲۰۸۔ ۱۲۰۹۔ ۱۲۱۰۔ ۱۲۱۱۔ ۱۲۱۲۔ ۱۲۱۳۔ ۱۲۱۴۔ ۱۲۱۵۔ ۱۲۱۶۔ ۱۲۱۷۔ ۱۲۱۸۔ ۱۲۱۹۔ ۱۲۲۰۔ ۱۲۲۱۔ ۱۲۲۲۔ ۱۲۲۳۔ ۱۲۲۴۔ ۱۲۲۵۔ ۱۲۲۶۔ ۱۲۲۷۔ ۱۲۲۸۔ ۱۲۲۹۔ ۱۲۳۰۔ ۱۲۳۱۔ ۱۲۳۲۔ ۱۲۳۳۔ ۱۲۳۴۔ ۱۲۳۵۔ ۱۲۳۶۔ ۱۲۳۷۔ ۱۲۳۸۔ ۱۲۳۹۔ ۱۲۴۰۔ ۱۲۴۱۔ ۱۲۴۲۔ ۱۲۴۳۔ ۱۲۴۴۔ ۱۲۴۵۔ ۱۲۴۶۔ ۱۲۴۷۔ ۱۲۴۸۔ ۱۲۴۹۔ ۱۲۵۰۔ ۱۲۵۱۔ ۱۲۵۲۔ ۱۲۵۳۔ ۱۲۵۴۔ ۱۲۵۵۔ ۱۲۵۶۔ ۱۲۵۷۔ ۱۲۵۸۔ ۱۲۵۹۔ ۱۲۶۰۔ ۱۲۶۱۔ ۱۲۶۲۔ ۱۲۶۳۔ ۱۲۶۴۔ ۱۲۶۵۔ ۱۲۶۶۔ ۱۲۶۷۔ ۱۲۶۸۔ ۱۲۶۹۔ ۱۲۷۰۔ ۱۲۷۱۔ ۱۲۷۲۔ ۱۲۷۳۔ ۱۲۷۴۔ ۱۲۷۵۔ ۱۲۷۶۔ ۱۲۷۷۔ ۱۲۷۸۔ ۱۲۷۹۔ ۱۲۸۰۔ ۱۲۸۱۔ ۱۲۸۲۔ ۱۲۸۳۔ ۱۲۸۴۔ ۱۲۸۵۔ ۱۲۸۶۔ ۱۲۸۷۔ ۱۲۸۸۔ ۱۲۸۹۔ ۱۲۹۰۔ ۱۲۹۱۔ ۱۲۹۲۔ ۱۲۹۳۔ ۱۲۹۴۔ ۱۲۹۵۔ ۱۲۹۶۔ ۱۲۹۷۔ ۱۲۹۸۔ ۱۲۹۹۔ ۱۳۰۰۔ ۱۳۰۱۔ ۱۳۰۲۔ ۱۳۰۳۔ ۱۳۰۴۔ ۱۳۰۵۔ ۱۳۰۶۔ ۱۳۰۷۔ ۱۳۰۸۔ ۱۳۰۹۔ ۱۳۱۰۔ ۱۳۱۱۔ ۱۳۱۲۔ ۱۳۱۳۔ ۱۳۱۴۔ ۱۳۱۵۔ ۱۳۱۶۔ ۱۳۱۷۔ ۱۳۱۸۔ ۱۳۱۹۔ ۱۳۲۰۔ ۱۳۲۱۔ ۱۳۲۲۔ ۱۳۲۳۔ ۱۳۲۴۔ ۱۳۲۵۔ ۱۳۲۶۔ ۱۳۲۷۔ ۱۳۲۸۔ ۱۳۲۹۔ ۱۳۳۰۔ ۱۳۳۱۔ ۱۳۳۲۔ ۱۳۳۳۔ ۱۳۳۴۔ ۱۳۳۵۔ ۱۳۳۶۔ ۱۳۳۷۔ ۱۳۳۸۔ ۱۳۳۹۔ ۱۳۴۰۔ ۱۳۴۱۔ ۱۳۴۲۔ ۱۳۴۳۔ ۱۳۴۴۔ ۱۳۴۵۔ ۱۳۴۶۔ ۱۳۴۷۔ ۱۳۴۸۔ ۱۳۴۹۔ ۱۳۵۰۔ ۱۳۵۱۔ ۱۳۵۲۔ ۱۳۵۳۔ ۱۳۵۴۔ ۱۳۵۵۔ ۱۳۵۶۔ ۱۳۵۷۔ ۱۳۵۸۔ ۱۳۵۹۔ ۱۳۶۰۔ ۱۳۶۱۔ ۱۳۶۲۔ ۱۳۶۳۔ ۱۳۶۴۔ ۱۳۶۵۔ ۱۳۶۶۔ ۱۳۶۷۔ ۱۳۶۸۔ ۱۳۶۹۔ ۱۳۷۰۔ ۱۳۷۱۔ ۱۳۷۲۔ ۱۳۷۳۔ ۱۳۷۴۔ ۱۳۷۵۔ ۱۳۷۶۔ ۱۳۷۷۔

میں عجیب کشمکش میں تھا۔ کچھ عرصہ بغیر کسی علاج کے اسی طرح گزر گیا۔ ایک روز بیٹھے بیٹھے مجھے خیال آیا کہ میں نے کسی رسلے میں لکھا دیکھا تھا کہ تمام بیماریوں کا علاج قدرتی طریق پر بغیر دوا کے ہو سکتا ہے۔ میں نے سوچا کہ اس قدرتی علاج کو بھی آزما دیکھتا چاہیے۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیا اس نے کہا ”یہ تو بخیر کسی طرح سمجھ نہیں ہے کہ ہر بیماری کا علاج بغیر دوائی مدد کے ہو سکتا ہو۔ البتہ جس بیمار میں قدرتی علاج جی ایسا کام کرتا ہے۔ لیکن مجھے شبہ ہے کہ سوزاک جیسی بیماری ذریعہ علاج کے کسی طریقہ سے بھی شفا ہو سکتی ہے۔“
 اعلانِ دہلی ہے جو ہند میں کیا گیا تھا۔ وہی اگلا بعدِ علاج اس بیماری کو بیدار کر دے گا۔“

میں نے کیا ڈاکٹر صاحب مجھ میں اسی کنجش نہیں ہے کہ میرے بیسوں اس بیماری کی وجہ سے جسمانی و دماغی اذیتوں میں مبتلا رہوں۔ میں فوٹو بلڈ پریشر کا میٹریا بنا ہوں۔ یہ تمام کام روکا جاوے۔ بیماری کی مذہب جابر ہے۔“
 ڈاکٹر نے کہا، ”لیکن قدرتی حالت پر ساری دوائی علاج سے نہیں زیادہ طویل ہو گا اور جوں۔ وہ فیضِ قدرت ہی کے رحم و کرم پر ہوتا ہے۔ اس لیے نہیں کہا جا سکتا کہ طبی دواؤں سے صرف کرے کے بعد ہی مرض صحت پائے گا۔“

میں نے کہا کہ قدرتی کسی پر ظلم نہیں کرتی۔ یہ ادبیات ہر کہ ہم قدرت کے لئے بندھے ہوئے ہیں تو توئی کی وجہ سے ہمیں خود اپنے ہاضموں کوئی نقصان پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کو تو میں نے کچھ اس بے نیازانہ انداز سے جواب دے دیا جیسے قدرتی علاج شروع کر کے میں اس کے نتائج سے زیادہ مطمئن ہو چکا ہوں۔ حالانکہ یہاں یہ کیفیت تھی کہ ابھی کچھ بھی علاج شروع نہیں ہوا تھا۔ دوا جس میں پہلے کچھ بیماریوں کا قدرتی علاج دیکھا تھا باوجود کافی تلاش و جستجو کے مجھے اپنی کتابوں میں نہیں ملا۔ آخر تنگ آکر میں نے خود سوچنا شروع کیا اور قدرتی علاج کے سلسلے میں میری اب تک کی جو کچھ بھی معلومات تھیں ان کی روشنی میں میں نے اپنی بیماری کا قدرتی علاج یہ تجویز کیا کہ نظامِ جسمانی میں جس قدر بھی سمیت پیدا

ہوئی ہے اس کا انکلیہ اخراج کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کوئی ایسا تدبیریں علاج بھی اختیار کیا جائے جس سے سوزا کی جراثیم ملاک ہو نا شروع ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے میرے ذہن میں دو تدبیریں آئیں اول یہ کہ کچھ عرصہ فائدہ کیا جائے اور اس دوران میں پانی پیلوں کے رس اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ اس سے بعضی طور پر جسم کی تمام سمیت دور ہو جائے گی اور دوم یہ کہ ستر باندھ لیا جائے۔ اس کا اثر براہِ راست میرے مہرے میں پہنچے گا اور ترقیح ہے کہ اس تدبیر سے سوزا کی جراثیم ملاک ہوئے شروع ہو جائیں گے۔

گلے ہی روز میں نے اپنا تجربہ کردہ علاج شروع کر دیا پہلے روز مکمل فائدہ کیا اور ہر جناتِ یانی کے کچھ نہیں پیا۔ دوسرے اور تیسرے روز میں نے کئی گلاس سگترے کا رس پیا۔ چوتھے روز میں سگترے کے پانی کے ساتھ سارے دن میں ایک سپرد دودھ بھی پی لیا۔ اس کے بعد سے دودھ کو میں نے اپنی غذا بنا لیا اور روزِ ڈھ پاؤ کا اصفہ کرتا رہا۔ جہاں تک نہ ورنہ ان کے بارہ گھنٹوں میں دودھ کی مقدار تیس سپرد ہو گئی۔ دودھ کی اس مقدار کے علاوہ میں پانی بھی پینا تھا جسم میں اس مقدارِ غذا کے پیچھے کی وجہ سے سر بے گودے اور متاثر نہ تھا۔ ہمہ وقت مصروف کار رہتا اور آدھ آدھ گھنٹہ اور کبھی کبھی دس دس میں سنٹ کے بعد میں پیشاب کرتے لگا۔

یہ تو میں نے غذا کے سلسلے میں کیا، ستر باندھ ہی میں اسی روز سے دینا شروع کر دیا۔ اس کے لیے محل میں تو ایک مخصوص قسم کا ٹب ہوتا ہے جس میں پانی بھر کر گر بیٹھا جائے تو ناف سے لے کر نصف رانوں کے فریب جسم یانی میں ڈوبتا ہو اور ذاتی حصہ جسم باہر رہتا ہے۔ میرے پاس یہ ٹب تو تھا نہیں معمولی قسم کا جڑا ٹب تھا بس ستر باندھ کا کام میں لے اسی ٹب کو اس طرح نکال لیا کہ اس میں پانی بھر کر کمر باندھ میں بیٹھنے کے بجائے اس کی چوڑائی میں بیٹھا اس انداز نشست سے مجھے تقریباً وہی چر حاصل ہو گئی جو اس مخصوص ٹب کے ہونے کی صورت میں حاصل ہوتی۔ یعنی معمولی ٹب میں اس طرح بیٹھنے کو میرا ناف سے لے کر نصف رانوں تک کا حصہ پانی کے اندر رہا اور باقی حصہ باہر رہا۔ یہ مخصوص مٹھم کا غسل میں نے گرم پانی سے سونے وقت پندرہ سنٹ تک لینا شروع کیا۔ اس قسم کے

ممكن نہیں ہے۔

میں نے جواب دیا کہ ایک ہفتہ اس علاج کا تجربہ اور گروں اس کے بعد اگر فائدہ نہ ہوا تو پھر آپ کے مشورے کسی دوا کی چھکاری بھی لے لوں گا۔

دوسرے ہفتہ بھی میں نے غذا اور سٹرن بائو کا اسی طرح جاری رکھا اور پورے آٹھ روز کے بعد پھر فک کے ہاں پہنچا۔ اس مرتبہ میری طبیعت بہت اچھی تھی۔ بندہ دن میں اس سبب غذا کی وجہ سے میرا وزن دس کم ہو گیا تھا سو میرے لیے یہ بھی کچھ بُرا نہیں ہوا کہ ستر دن متروک ہی سے کچھ زیادہ تھا۔ ڈاکٹر نے سلاٹڈیہ خوردبینی معائنہ کیا۔ ڈاکٹر خوردبین میں دیکھ رہا تھا اور امید و بیم کی حالت میں ڈاکٹر کو دیکھ رہا تھا کہ دیکھنے اس لیا نکلتا ہے۔ ڈاکٹر نے اسی طرح معائنہ کرنے کے بعد کہ مرتبہ فوجا شیم کا وجود بھی نہیں ہے۔ اس کا یہ کہا تھا کہ کے مارے میرا دل گلوں۔ چھپنے لگا۔ لیکن علاج میں نے ہفتہ بھی نہیں چھوڑا۔ خوردبینی امتحان کے اس معنی تجویز حیرت تو تھا لیکن ساتھ ہی مجھے یہ بھی اندیشہ تھا کہ جودہ مل گیا ہو۔ ہذا پورے آٹھ روز پھر اسی پروگرام پر عمل کیا۔ مجھے محض دودھ پر گزارا کرتے ہوئے کبھی روزہ ہو چکے۔ یہاں تک کہ دودھ کے تصور سے اب بھی پرامتدائی کیفیت طاری ہونے لگی تھی میں تیسرے ہفتہ کے اختتام پر فک کے ہاں گیا۔ اس سلاٹڈیہ کو اپنی خوردبین میں نصب کچھ دیر صحت خوردبین سے دیکھنے کو بعد مجھے بھی دیکھنے کے لیے مجھے بھی سوزا کی جراثیم کی شناخت تھی۔ چنانچہ میں نے وہاں جراثیم ہوتے تو نظر آنے میں ڈاکٹر سے کہا ایک سلاٹڈیہ کو دیکھا جائے تو مزید طمینان ہو جائے گا۔ اس کا کہنا کہ قطعی غیر ضروری ہے کچھ استراحت ہی نہیں ہونا۔ ہروں تو گیا ہوں۔

میں نے اھار کیا کہ اچھا فائدہ مذی ہی کا مساج سلاٹڈیہ لیا جائے۔ اس کا نتیجہ اگر منفی ہو گا تو پھر پک طبیبان ہو جائے گا۔ ڈاکٹر نے اس کا سلاٹڈیہ کر کے طرح امتحان کر لیا لیکن اس کا نتیجہ بھی یہی نکلا۔ اس یقین دلا یا کہ جہاں تک میری موجودہ حالت کا تعلق ہو مرض سوزاک سے بالکل نجات مل گئی ہو۔ اب وہم بالکل نہیں ہے۔

دبانی صفحہ ۹

عسل سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جسم کی قوت مدافعت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی جو اس کی وجہ سے ملکی سی حرارت ہو جاتی ہے جو محض مقامی نوعیت کی ہوتی ہو۔ اس سے مریض کو کھیرا سبب چاہیے۔ یہ نوصیل میں اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ عیسہ معمولی قوت مدافعت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم اندرونی سمیت و تعدیہ کے دور کرنے کی کوشش میں لگ گیا۔ یہ حرارت گویا جسم کی اسی اندرونی کوشش کا نتیجہ ہوتی ہو اور کچھ نہیں۔ اس عسل کے بعد میرے جسم کو اس قدر آرام ملتا تھا کہ میں بستر پر لیٹ کر بس صبح ہی کی خیرات تھا۔

اس دوران میں میں نے نہ صرف یہ کہ شراب سگرت نوشی سے توبہ کر لی تھی بلکہ دوستوں کی مجالس اور دوسری نوعیت کی تمام محفلوں میں شریک ہو مابعد کر دیا تھا۔ البتہ اب ساری فوج میں نے ایسے کار و بار کی دیکھ بھال میں لگا دی۔ جن کو دفتر اپنا تھا اور کام کی نوعیت ملکی اور محض کلیرکل قسم۔ فرائض پر مشتمل تھی، اس لیے مجھے اس کے انجام دہی میں کچھ زیادہ محنت نہیں اٹھانی پڑی تھی۔ میری یہ رائے تھی کہ دوسری چھوٹی میری روز دھ کی بوتلوں کی نفاذ ملی۔ حتیٰ کہ دوسرے میں میں جیسا بیٹھا تھا اس تک جانی کرنا کرتا تھا۔ اس کام سے فائدہ ہو کر تمام کو سب مکان میں سب ابھی ہمدردی ہو کر کرنا آتا تھا شروع میں تو میرا خوردی میرے سے اچھا نہ تھا مگر گزری۔ لیکن آٹھ دن کے اندر ہی اندر ہائے بجائے لعر بن گئی اور یہ پانچ مہل کی سافت میں نہایت آسانی کے ساتھ طے کرنے لگا۔ اس خوردی کی ورزش کے ایک ڈیڑھ گھنٹہ بعد میں سناٹہ ہاتھ لیتا تھا جس سے میری سادھی ٹھکن آواز جاتی تھی اور اس کے بعد بیٹھے ہی سو جاتا تھا۔

اس پروگرام پر عمل کرتے ہوئے جب مجھے کامل ایک ہفتہ ہو گیا تو میں اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس کہانے اپنا پروگرام بتایا اور اس سے سلاٹڈیہ سوزا کی جراثیم دیکھنے سے کہا۔ اس نے سلاٹڈیہ پر پب نے کارور سلاٹڈیہ تیار کر کے خوردبین سے دیکھا فوجا شیم ابھی موجود تھے۔ میں یہ رپورٹ سن کر اہل بیوس نہیں ہوا۔ مجھے یقین تھا کہ میں صحیح راستہ پر چل رہا ہوں۔ اس ہفتہ تو نہیں آئندہ ہفتہ میں ضرور بیماری پختہ پاؤں گا۔ ڈاکٹر نے بھی میری ہمت نہیں توڑی اور اس طریقہ علاج کو جاری رکھنے کی بھی حمایت کی لیکن اتنا ضرور کہا کہ آپ اس علاج کے ساتھ کسی دوسری دوا کی چھکاری ضرور بھیجیے بغیر اس کے جراثیم کا ہلاک ہونا

اساسات کیا ہیں۔ بہ ضرور ہو کہ انسان اپنی جوانی زمانے میں کسی متعدد کے لیے پہلے سے اسکیم تیار لیکن یہ بھی ضروری ہو کہ ان اسکیموں کو "چمک دار" بنائے جائے۔ غیر متوقع واقعات ان میں تبدیلی پیدا کر کے نئے نئے نقطہ ہائے نگاہ سامنے آسکتے ہیں۔ نئے مواقع بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی کا مقصد اور مخصوص کام یا مشن منتخب کرنے کے وقت بڑا ہی پابکار بن جائیں۔ نہ دوسروں کے اس بات کی اجازت دیجیے کہ وہ آپ پر ٹولائیں اور اصرار کر کے اپنے پہلے فیصلے پر قائم آپ کا فرض ہو۔ جوانی میں آپ کو خوش نوا امیدیں ملتا رہے گا مگر یہ خیال رکھیے کہ سب تبدیلی اور طبیعی میں بڑا فرق ہے۔ ہاں جب بڑھ چاہے تو اس کو سوچ کر چمک کے ساتھ تبدیلی کا موقع بھی غائب ہو جائے گا۔ دوسری طرف بس لوگ اپنے مستقبل کا تیار کر رہے ہیں۔ بڑی ناخوشی سے کام لیتے ہیں جس شخص کو گزشتہ زندگی کا کام رہا ہو وہ آئندہ زندگی کی طرف دیکھ کر ڈرتا ہو۔ اس لیے کہ اس کے دل میں ناکامی کے کاخوف پیدا ہو جاتا ہو۔ اسی طرح کچھ لوگ جو ماضی کا کام یاد ہو۔ میں ابی خیال میں ایک لذت حاصل لگتے ہیں اور مستقبل سے بے پروا ہو جاتے ہیں یہ دو رویے سخت مفید نتائج نہیں دیتے اور حالات میں خلل افشار پیدا کر سکتے ہیں۔ مسنہ میں ہی طرف نگاہ رکھنے اصلی قدر و قیمت اس امر میں نہیں ہو کہ ہم جس چیز کے کوشش میں اسے حاصل ہی کریں بلکہ اس حقیقت ہو کہ اس سے قوت حاصل پیدا ہوتی ہو، اور ہم اس دماغی قابلیت و صلاحیت بھی حاصل کرتے ہیں۔

(۵) کیا آپ میٹروں اور ارادوں سے لے سکتے ہیں؟ ہم عام طور پر اس نظریے کو اپناتے ہیں کہ ابھی میٹروں اور نیک ارادوں ہی سے اچھے پھل ہیں اور جنت کا دروازہ کھلتا ہے۔ اگر اس نظریے پر عمل کیا جائے تو اس کے فائدے میں کوئی شک نہیں لیکن ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا کہ آیا ہماری میٹریں سچی ہیں؟ اپنے نفس کو دھوکا دے رہے ہیں۔ جب ہم دوسروں کو دینے لگتے ہیں اور اچھا ارادہ ظاہر کر کے ان کے ساتھ

قائم رہنے یا مستقل ہونے لگتا ہو، اور زندگی سے عدم موافقت کو ایک لہجہ میں بنا دیتا ہو، مثلاً مندرجہ ذیل دو حالتوں میں ظرافت ہو۔ ایک تو یہ کہ آپ کسی ڈنپارٹی میں شریک ہیں اور آپ کی کسی اتفاقی دماغی کیفیت کے باعث ہاتھ میں رنگا پیدا ہوتا ہو اور شور بہ میز پر گر جاتا ہو۔ دوسری وہ حالت ہے طبیعت کا مستقل تذبذب یا ملوث کسی جرم کے کہہ خیال یا عدم تحفظ کے احساس سے بے ہوش ہونا ہو۔ آپ کسی ملوث آدمی کے ساتھ بے پرواہی سے بھاگتا ہو۔ وہ فوراً پھر کر دیکھے گا کہ آپ کون ہیں۔ اسی طرح امام مجتبیٰ کے ساتھ یہ ہوا کہ وہ آئیل کرھاگ ہائی کو سنس کرے گا۔

(۳) کیا آپ زندگی کے اہم واقعات کا متعلق کرنے میں لطف و لذت حاصل کرتے ہیں؟ یہی بات ہے کہ اصل مراد یہ ہے کہ دے کر آپ کی بہترین فیصلوں کو بیدار کرنا ہو۔ آپ ان باتوں میں ہیں جو متعلقہ ہیں۔ بات کے انداز میں رہیں۔ نہ سمجھنا کہ آپ کو جانی کی غشت ہو۔ بلکہ کوئی ایسی دولت پیش کرے۔

الشرعانی نفس کی پشت پر کسی خوف کا جس موجود رہتا ہو خوف ہی یہ اثر ہو کہ انسان یا تو اپنی شکل سے بن کر جاوے۔ یا غیر ضروری عیبت یا بدخواہی میں اسے مل کر لے لی کو سنس کرے۔ یہ نتیجہ دونوں خراب ہی ہوتا ہو اور یہ ناکامی ہم آئیں مستقبل سے کو مشکل تر اور اسے حل کو ناممکن بنا دیتی ہو۔

دنیا میں واقعات اس تیزی سے بدلتے رہتے ہیں کہ انسان کو ان سے اذیت ہو۔ نوموافقت پیدا کرنے رہتی مسلسل کوشش میں مصروف رہنا پڑتا ہو۔ ایک چٹک کے بعد آپ کو سانس لینے کا موقع بھی نہیں ملتا کہ دوسری جگہ کا موقع پہنچتا ہو۔ جمود اور موت کی حالت اس وقت طاری ہوتی ہے جب انسان دعوت جنت سے آنکھیں پڑا دینا ہو اور مٹانے کے لیے اٹھ کھڑا نہیں ہوتا۔ لیکن مجھ ہی جیلنج کو قبول کر لیا ہوتا ہو، تو خود اعتمادی اور ہمت خود بہ خود پیدا ہو جاتی ہو۔

(۴) کیا آپ زندگی میں کوئی منظم مقصد یا خاص نصب العین رکھتے ہیں؟ اس سوال کا جواب ایک معمولی "ہاں" یا "نہیں" سے دینے کی کوشش نہ کیجیے یہ کوئی معمولی سوال نہیں ہو۔ آپ یہ سمجھنے کی کوشش کیجیے کہ "ماضی" کے واقعات کی روشنی میں "مستقبل" کے متعلق آپ

ایک مخلصانہ نگاہ ڈالنے کے بعد اپنے احساسات و جائزہ میں گئے تو آپ کو اس سوال کا جواب مل جائے گا کہ آپ خود کو بہت بلند اور اچھا سمجھتے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ کی نگاہ اچھی طرح آپ کے اوپر ہی نہیں کی نہ ہو بلکہ اپنی پہنچتی ہو، اور آپ ایک قسم کی خود فریبی میں مبتلا ہوں، مرنے کی طرف اگر اس جائزے میں آپ اپنی حالت پر الجھ جائیں گے تو آپ اور خود کو بہت برا سمجھنے لگے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ سب سے کام لے رہے ہوں، اور اتنے بڑے نہ ہوں، یا اپنے عیوب کو اس مقصد سے دیکھتے ہوں کہ کسی حیا کی غلطی یا غم پر خود کو سزا دیں، یا پھر اس لیے کہ دوسرے لوگ آپ کی حالت پر رحم کریں، یا آپ خود پست حالی میں پڑے رہتے اور ترقی کی کوشش نہ کرتے؟ ایک بہانہ پیش کریں۔

ان دونوں حالتوں سے بچ کر اگر آپ اپنی لحد و پور کو صاف طور پر اور اپنی اچھائیوں کو پوری دیانت داری سے دیکھیں گے تو آپ اپنی زندگی سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کے لیے ایک مناسب اور توازن پر وگرام مرتب کر سکیں گے۔ مزید برآں خود اپنا جائزہ لینے اور اپنی طرف دیکھنے رہنے میں بہت سا وقت صرف نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ اسبابی ہے کہ جس طرح ایک سیاح اپنے سفر سے پہلے نقشہ دیکھتا ہو اسی طرح آپ بھی اپنی زندگی کے لیے ایک اچھا پروگرام بناتے وقت اپنی اندرونی حالت پر ایک نگاہ ڈال لیں، اور ترقی کا راستہ اختیار کریں۔ یہ بھی ضرورت ہو کہ صحیح راستہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو اپنے سفر زندگی میں کبھی کبھی نقشہ پر نگاہ ڈال لینا پڑے، لیکن ظاہر ہو کہ اگر آپ صرف نقشہ ہی دیکھتے رہیں گے اور کچھ نہ کریں گے، تو سفر کبھی شروع ہی نہیں ہوگا۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ شخصیت کی جانچ کا مسئلہ ایسا نہیں ہو جس میں آپ کو عظیم النفس (سانکولوجی) کی پوری اور وسیع ترین واقفیت کی ضرورت ہو۔ اس میں آپ کو زیادہ تر معمولی عقل و ادراک سے کام لینا چاہیے۔ سانکولوجی صرف "اوزار" مہیا کر سکتی ہو۔ مگر ان کے کام میں اب استعمال کے لیے معمولی عقل انسانی کی ضرورت ہوتی ہو۔

۲

یہ انتباہ دینے کے بعد کہ آپ قاعدوں کو یاد رکھنے اور ان سے کام لینے میں غلامانہ ذہنیت اختیار نہ کریں بلکہ

سلوک کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہم خود اپنے اس فریب کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی نہیں آپ کے لیے مفید عملی میدان پیدا کریں تو آپ کا فرض ہو کہ ان نیتوں کا صحیح جائزہ لیں ان کو اچھی طرح جانیں اور پرکھیں۔ ان کے خلوص و عدم خلوص کا پتہ لگائیں اور ان کی سچی تسخیر کریں آپ اس امر پر غور کیجئے کہ اپنی ذاتی ترقی کی جو ترقی آپ کرتے ہیں ان میں رواداری اور دوسروں کے لیے محبت کا کچھ حصہ ہی یا نہیں؟ کہیں ایسا تو نہیں ہو کہ خود غرضی نے آپ کو اندھا کر دیا ہو اور آپ بڑے اور کھٹاؤنے مقاصد پر پردہ ڈالنے کے لیے اچھی نیتیں اور نیک ارادے تلے کر رہے ہیں؟

نیتوں کا میدان ایسا ہو جس میں خود فریبی کو بچنا اکثر مشکل ہوتا ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہو کہ بدترین ذہنیت کے پست خیال اور خود غرض آدمی، بہترین مہینے بنا کر اپنے اور اپنے بلند اخلاق کا مدھنہ وراپیٹنے میں خاصی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔

(۶) کیا آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ یا دوسروں کی موجودگی یا صحبت میں اطمینان و آسائش محسوس کرتے ہیں؟ یعنی کیا آپ دوسروں کو پسند کرتے ہیں اور دوسرے بھی آپ کو پسند کرتے ہیں؟ جب آپ دوسروں کی صحبت میں بیٹھتے ہیں تو کیا وہ آپ کی محبت میں خوش رہتے ہیں یا آپ کے افعال اور بات چیت سے لذت اندوز ہوتے ہیں؟ اگر آپ دوسروں کے ساتھ اچھی طرح بسر نہیں کر سکتے تو ان پر الزام نہ لگائے یا ان کو برا نہ کہیے بلکہ اپنی طرف دیکھیں۔ جو لوگ خود کو ساری دنیا کو ہم آہنگ نہیں پاتے وہ یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا کے لوگ ہی خراب ہیں جو ان سے ہم آہنگی پیدا نہیں کر سکتے۔ بعض لوگ اس کوشش میں کہ دوسرے لوگ اپنی مستیوں کے لیے ہمارے دعو کو ضروری سمجھیں عجیب و غریب حرکتیں ہوساٹی میں کرتے رہتے ہیں۔ یہ خواہش تو اچھی ہو کہ دوسرے لوگ ہماری ضروریات محسوس کریں، لیکن اس مقصد کے لیے بہتر اور پسندیدہ طریقے اختیار کرنے چاہئیں۔

(۷) کیا آپ خود اپنی ذات پر ایک مخلصانہ نقوشی نگاہ ڈالنا پسند کرتے ہیں؟ اگر آپ خود پر

(۳) ناکامیوں سے فائدہ اٹھائیے۔ اگرچہ یہ نصیحت جو کہ کام یابی سے مزید کام یابی کی راہ کھلتی ہو۔ مگر اس حقیقت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ کام یابیوں کی راہ میں کبھی کبھی ناکامیوں سے بھی واسطہ پڑتا ہو، اور اسی سے ہیں اُن عناصر کا جہاں معلوم ہوتا ہو کہ کام یابی یا ناکامی کے خالق ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص نے کچھ کبار خزید لیا اس سے اس کو اچھا منافع حاصل ہوا پھر اس نے جو توں کی دوکان پر سرمایہ لگایا۔ اس سے بھی کچھ دولت حاصل ہوئی۔ پھر اس نے کمپنیوں کے حصے خریدے اور

غیر معمولی دل سپہی کا شکار ہو گیا ہو۔

لیکن اب اس سے زیادہ بڑا جانور شکار کرنے کا امتحان لیجیے۔ اسی پوزیشن میں یعنی برب جنگل کے باہر نرسا جنگل کے اندر گوشت کا ٹکڑا ہو کا تو اس تک براہ راست پہنچنے کی چند کوششوں کے بعد وہ یقین کرنے لگا کہ حملہ کا یہ طریقہ صحیح نہیں ہو۔ اس لیے جھٹ وہ جنگل کے چاروں طرف گھوم کر کوئی راستہ نکالنے کا یا اوپر سے چھلانگ لگانے کی کوشش کرے گا۔ ظاہر ہے کہ بعض لوگ مرنے کے بجائے

طرح بیوقوف اور بعض لوگ گتے کی طرح دانا ہوتے ہیں، اور مقصد سے زیادہ اصول مقصد کے ذرائع پیدا کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔ اگر ان لوگ ایک مقصد تک پہنچنے کا راستہ مل جاتا ہو تو آئندہ بھی وہ ذہانت سے کام لیتے ہیں اور دوسرے مقاصد بھی بہ آسانی حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص اتفاقیہ طور پر اندھا دھند اپنی منزل مقصود تک پہنچ جاتا ہو اور راستے کے نشیب و فراز سے واقف نہیں ہوتا تو دوسری مرتبہ وہ گمراہ ہو جاتا ہو۔

بقیہ مضمون صفحہ ۴

ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ یوں تو غذائی پروگرام بھی چھپا تھا لیکن سوزاک کے علاج میں اس سے جس نے آپ کی بیٹی کو دفع کیا وہ سسٹر باہدہ ہے۔ معلوم ہے کہ گرم پانی کا یہ غسل جس کے عمل سے مخصوص طور پر عبارت ہو مانی جو سوزاک برائیم کے لیے سخت مہلک ہے۔
ڈاکٹر نوک مائیں نہ مائیں میرا تو اب اس پر ایمان ہو

کہ اکثر بایراں محض تدریسی علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہو۔ میں دواؤں کے استعمال کا محالہ نہیں ہوں۔ لیکن ان کے اندھا دھند استعمال کو بھی صحیح نہیں سمجھتا۔ میرے خیال میں جو حصہ مخصوص دواؤں سے ملتا ہے۔ یہ بھی ٹھیک نہ ہو اس کے علاج میں دوا کا استعمال ترک کر کے قدرتی علاج کو ضرور آزمانا چاہیے۔

دفتر دارالتالیفات کی دو جدید مطبوعات

رسالہ آشک | حکیم خواجہ رضوان احمد پروفیسر طب کالج دہلی نے آشک جیسے موذی و عالمگیر مرض کے متعلق اردو میں بالقصور کتاب شائع کی ہے۔ جس میں اس قدر معلومات جمع کر دی ہیں کہ کسی ایک زبان کی کتاب میں اس مرض کے متعلق ایک جگہ ملنی ناممکن ہیں۔ رسالہ مذکور میں مرض آشک کے اسباب و علامات تشخیص، علامات فارتہ اور علاج طب یونانی و ڈاکٹری کے اعتبار سے اسیسے پیارہ میں تحریر کیا ہے کہ معمولی قابلیت کا انسان اس کتاب کی موجودگی میں بہت آسانی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکتا اور اس کی پیدائش سے محفوظ رکھتا ہو۔ کتابت و طباحت نہایت عمدہ۔ قیمت مع کردپوش دو روپے آٹھ آنے۔

ترجمہ میزان الطب | علامہ حکیم محمد کبرار زانی کی ابتدائی طبی کتاب کا ترجمہ خواجہ صاحب نے نہایت آسان اور سلیس اردو میں کیا ہے۔ یہ کتاب بہ نگہ میں رہنی چاہیے۔ اس کے اندر ہر ایک مرض کی تشہیر مع اسباب و علامات اور علاج نہایت خوبی سے دیئے گئے ہیں خواجہ صاحب نے اس کی افادہ صورت کو محسوس کرتے ہوئے اردو میں منتقل کیا اور ساتھ ہی مختلف امراض کے نوٹ بھی شامل کیے ہیں جس سے مطالب کے سمجھنے میں آسانی و سہولت ہو۔
قیمت مع مجلد گردش تین روپے آٹھ آنے

ملنے کا پتہ۔ دفتر دارالتالیفات، جمل روڈ، قریب باغ دہلی۔

ہندستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہرین کی ضرورت

ادارہ

و علاج سے قطعاً ناواقف و بے خبر ہو۔ ہندستان کے معالجین کی حالت اس سلسلے میں اور بھی زیادہ افسوس ناک ہو۔

کسی دماغی مرض کے حملہ کا فوری اثر مریض کے گرد و پیش لے لوگوں پر یہ ہوتا ہے کہ وہ گھبرا اٹھتے ہیں، پریشان و سرسیمہ ہو جاتے ہیں اور مایوسی ان کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ یہی وہ واقعہ ہے جس سے اصل افسوس ناک سانحہ شروع ہوتا ہے۔ رشتہ داروں اور دوستوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ ظہور میں آیا ہے وہ ان کے تجربہ و مشاہدہ سے باہر کوئی چیز ہے۔ وہ تب لرزہ کو سمجھ سکتے ہیں مابقی فائدہ سچا، یا سرطان یا ذی دسل بھی ان کی فہم و ادراک کے دائرے میں ہو سکتے ہیں، اور وہ ان امراض کے علاج کا خاطر خواہ انتظام کر سکتے ہیں، لیکن دماغی مشین کو نگہبانی ہوئے دیکھ کر مریض کے رشتہ داروں کے دماغ بھی اپنا توازن کھو دیتے ہیں۔ وہ مریض کی مجنونانہ حالتوں کو دیکھ کر حیرت زدہ اور بھونچکا سے رہ جاتے ہیں۔ اسی کے ساتھ وہ امید جیسی نعمت کو بھی چھوڑ بیٹھتے ہیں۔

بعض لوگ معالجوں تک جاتے ہیں، لیکن عام معالجاتی حلقوں میں امراض دماغی کے متعلق جو علم ہے وہ عوام کے علم سے زیادہ نہیں ہے۔ عام طور پر معالجین خود بھی مایوس ہو جاتے ہیں اور اگر علاج کے لیے ان پر زور ڈالا جاتا ہے تو وہ کچھ خواب آور دوائیں دے کر اپنا دامن بچا لیتے ہیں اور الگ ہو جاتے ہیں۔ اس معاملے کا سب سے افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ وہ مریضوں کی کوئی رہنمائی بھی نہیں کر سکتے جیسے وہ یہ معلومات بھی نہیں بہم پہنچا سکتے کہ مریض کو باقاعدہ دماغی علاج کے لیے کس ماہر یا ماہرین کے پاس لے جایا جائے۔ زیادہ سے زیادہ وہ کسی دماغی ہسپتال یا ”پائل خانہ“ کا پتہ بتا کر خاموش ہو جائیں گے اگر میری یہ رائے زیادہ محنت و شدید معلوم ہوتی ہو تو اس کا بڑھنے والا کسی معالج کے پاس جائے اور سوال

ٹیکسپیر کے مشہور ڈراما ”میک بٹھ“ میں غم زدہ میک بٹھ آہ وزاری کے ساتھ ڈاکٹر سے یہ سوال کرتا ہے:۔
”کیا تم کسی مریض دماغ کا علاج نہیں کر سکتے؟“
”یہ حافظہ سے کسی گہرے علم یا حکم صدمہ کا استیصال نہیں کر سکتے؟“

”یاد دماغ سے رنج و الم کے نقوس کو ہمیں مٹا سکتے؟“

”ہا یہ نہیں کر سکتے کہ کسی میٹھے اور سکون آفرین اور نسیان زاترباق سے“

”اس خوف ناک چیز کو باہر نکال دو جو دل پر ایک یار گراں بن کر رہ گیا ہے؟“

اس کا جواب ڈاکٹر ان الفاظ میں دیتا ہے:۔
”اگر ایسا مرض لاحق ہو گیا ہے تو مریض کو خود

اپنا علاج کرنا چاہیے۔“

اب تک بہت سے لوگوں نے اس مسئلے کی پوری اہمیت کو نہیں سمجھا تھا، لیکن اب طبی حلقوں میں امراض دماغی کے ماہرانہ علاج کی ضرورت کا احساس پیدا ہو گیا ہے۔ پھر بھی جدید ڈاکٹر اگرچہ اس ”ڈرامائی ڈاکٹر“ کی طرح ہتھیار نہیں ڈالے گا، تاہم خود بھی اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکے گا کہ خواب آور سفوف کی دوپڑیاں دے کر یہ ہدایت کر دے کہ سونے کے وقت پہلے انھیں کھالینا اور صبح اٹھ کر کوئی دست آور دوا اچھی مقدار میں پی لینا۔ سر دست عام ڈاکٹروں کے حلقے میں جو کچھ کسی دماغی مرض کے علاج کے سلسلے میں کیا جاسکتا ہے اس کا خلا صد بس ہی ہے۔ یورپ کے بعض ماہر ڈاکٹروں نے اس خاص موضوع کی طرف توجہ کی ہے۔ مگر ان کے معالجاتی طریقے ایسے نہیں ہیں جو بہت سے مریضوں کو فائدہ پہنچا سکیں۔ مزید برآں بعض اہم مسائل اب تک تحقیقات کی منزلوں میں ہیں۔ اور چند ماہرین کے سوا پوری ڈاکٹری دنیا دماغی امراض اور ان کی تشخیص

کر کے تجربہ حاصل کر سکتا ہو۔

کسی دماغی مریض کے رشتہ داروں کے لیے ہندوستان میں صرف دور رسے باقی رہ جاتے ہیں یا تو وہ لوگ بھی دماغی مریض کے ساتھ ایک ہی مکان میں زندگی بسر کریں اور طرح طرح کی پریشانی جھیل کر خود اپنے آرام سے دست بردار ہو جائیں، یا یاپوس کے عالم میں مجبور ہو کر مریض کو کسی "دماغی ہسپتال" میں بھیج دیں جو اکثر حالتوں "پاگل خانوں" سے زیادہ کوئی حیثیت نہیں رکھتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جو مریض دماغی مرض کی ابتدائی حالت میں باقاعدہ اور سائنسی تک طریقہ علاج کے ذریعہ اچھا ہو سکتا تھا، اس کے صحت یاب ہونے کا کوئی امکان باقی نہیں رہتا اور متعلقہ پاگلوں کی جماعت میں رہنے کے باعث خود بھی مستقل پاگل اور ناقابلِ علاج ہو جاتا ہے۔

ہندوستان میں تقریباً ہر دماغی مریض کا پورا منوس ناک انسانہ ہی ہے۔ دوسری طرف یہ حقیقت بھی ہمارے سامنے ہے کہ دماغی امراض اب ویسے ناقابلِ علاج نہیں ہیں جیسے کہ وہ پہلے سمجھے جاتے تھے۔ نو پ اور امریکا میں گزشتہ ۲۵ سال کے اندر ایک انقلاب آگیا جو دیکھ کر ہندوستانی معالین نے اب تک معالجہ دماغی کی طرف کوئی قدم نہیں اٹھایا ہے اور وہ اس مسئلہ پر کوئی خاص توجہ دی ہے۔ مغربی دنیا میں ان دنوں دماغی امراض کے علاج کے لیے بہت سے طریقے رائج ہیں مثلاً آبی علاج، دوائی علاج، علاج بذریعہ مشاغل، علاج بذریعہ تنویم، نفسیاتی تجربہ، نفسیاتی توجہ نفسیاتی معالجہ، برقی علاج وغیرہ۔ ان ذرائع سے ہزاروں دماغی مریضوں کو فائدہ پہنچا یا گیا اور پہنچا جا رہا ہے۔

یہ ایک حیرت انگیز چیز ہے کہ ہندوستان کے طبی حلقوں کو اب تک اس کے متعلق معلومات حاصل نہیں ہیں تحقیقات کرنے پر مجھے معلوم ہوا ہے کہ دماغی ہسپتالوں (پاگل خانوں) کے علاوہ ہندوستان جیسے بڑے ملک میں صرف تین "کلینک" موجود ہیں جو امراض دماغی کا علاج کرنے میں۔ ایک کلکتہ میں دوسرا ممبئی میں اور تیسرا رست میسور میں۔ ممکن ہے کہ کہیں کوئی اور کلینک بھی ہو مگر مجھ کو معلوم نہیں ہے۔

مزید تحقیقات سے ایک دوسری دل چسپ بات بھی مجھے معلوم ہوئی ہے۔ وہ یہ ہے کہ معمولی آدمیوں

کی طرح ہندوستان کے معالجین کو ایک قسم کے دماغی مرض اور دوسری قسم کے دماغی مرض کا کوئی فرق معلوم نہیں ہے۔ وہ مریضوں پر صرف "دماغی" مرض کا بیل لگا دیتے ہیں۔ دماغی ان کے خیال میں جو کچھ خاص "جسمانی" امراض کے دائرے سے باہر ہے وہ ایک ہی ضمن میں آتا ہے صرف ایک یا دو دماغ اور امراض دماغی کا خاص معالج ہی یہ بتا سکتا ہے کہ ان بیماریوں کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں مثلاً نفسی مرض خلل اعصاب، ہسٹیریا، ذہنی خرابیوں کی چند قسمیں وغیرہ۔ ایک دوسرا بڑا زمرہ ان بیماریوں کا ہے جن کی علامتیں جاتی ہوتی ہیں اور اس سبب دماغی ہوتے ہیں۔ مثلاً اختلاج قلب، سانس کا بڑکنا، دوسرے معدے اور آنتوں کی خرابیاں، جنسی نقائص، غفلت، سہو، اور شوقِ جرم۔ بدولی و افسردگی، ضعف عقل، گندہ ذہنی صوفی بیماریاں، مرگی، جنیٹ، البائیو یا دماغی کمزوری، غلبہ اوہام اور متعدد قسم کی گمراہی، ضابطہ شکنی اور خطا کاری۔

اس فہرست سے معلوم ہوتا ہے کہ ان امراض کی تفتیش شدہ دنیا کس قدر وسیع ہے۔ اس سلسلے میں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دماغی معالجہ کوئی جادو نہیں ہے، شفا یابی کا راستہ بھی آسان ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ حالات مرض کو مستقل اور مسلسل مطابقت و مشاہدہ میں رکھا جائے اور علاج کو ہر مریض کی مخصوص حالت کے موافق بنایا جائے۔ یہ امنوس ناک امر ہے کہ اس ملک میں دماغی امراض والے بیماروں کے علاج کے ذرائع موجود نہیں ہیں۔ اس لیے ہزاروں مفید زندگیاں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس کا حل صرف اس طرح ہو سکتا ہے کہ دوسرے ممالک کو ہسپتالوں کی طرح ہندوستان کے ہر جزیرہ ہسپتال میں معالجم دماغی کا بھی ایک کلینک قائم کیا جائے۔ یہ طریقہ ہندوستان کے فوجی ہسپتالوں میں بہت کامیاب ثابت ہو چکا ہے اس کام کی ابتدا دو صورتوں سے کی جاسکتی ہے ایک یہ کہ معالجہ دماغی کے کلینک قائم کیے جائیں دوسرا یہ کہ اطباء کو معالجہ دماغی کی بھی خاص تعلیم دی جائے۔ حکومت ہند سب سے پہلے یہ کر سکتی ہے کہ دہلی کے اور دوسرے بڑے شہروں کے سول ہسپتالوں میں معالجہ دماغی کا کلینک قائم کرے، اور ہر کلینک میں باہر کے مریضوں کے علاج کے علاوہ کچھ مریضوں کو داخل کرنے (باقی صفحہ پر دیکھیے)

کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین مہیا کر سکتی ہے؟

(انٹرمول ایب۔ بلونس۔ ایم۔ ٹی)

نوٹون۔ کے پروٹینوں کی اوسط مقدار کو برقرار رکھتا ہو؟
۱۔ "ہیوگلوٹین" اور خون کے سُرخ خدایا پہ اس

نباتاتی غذا کا کیا اثر ہوتا ہو؟

۲۔ کیا نباتاتی ہی غذا خون کے دھاروں میں مٹی

باڈیہ" یعنی سمیت ربا عناص کو قائم رکھنے کے لیے کافی ہوتی ہو؟

۳۔ جہاں تک انسان کی عام تن درستی و توانائی کا

نقل ہو، کیا اس میں کوئی نمایاں پھینکی نتائج ظاہر ہونے میں

مندی کیا روزانہ کے کاموں کی قابلیت یا جسمانی وزن میں کمی

میشی، یا کوئی تغذیاتی رد عمل اس غذا کی تیسابیت

نمودار ہوتا ہو؟

۴۔ کیا اس سے کافی مقدار میں "کیلوریز" یعنی

حرارت حاصل کیے جاتے ہیں، اور کیا اس غذا سے سکم

سیری ہوتی ہے؟

۵۔ کیا اس نباتاتی پروٹینی غذا میں پروٹینوں

کے اتنے "گرام" موجود ہونے ہیں جو انرجی کی سطح کو برقرار

رکھ سکیں؟

ان ہی اقدار کے پیش نظر ہم نے چار مردوں کو اور

تین عورتوں کو منتخب کرنا اس دوران میں جب کہ ان کو نباتاتی

غذا میں ہی جاری تھیں۔ یہ معتدل اور تن درست تھا خاص اپنے

معمولی کاموں اور پیشوں میں سہلے رہے۔ ان میں سے ایک

شخص کھوک تھا، دوسرا بیٹا، تیسرا ایک لیوٹری میں فنی

کام کرتا تھا، اور چوتھا مصو تھا۔ عورتوں میں بھی ایک عورت

لیوٹری میں کام کرتی تھی، دوسری ایک باڈیچن تھی، اور

تیسری غذائیات کی طاہر تھی

مردوں پر چار ہفتوں تک اور عورتوں پر چھ ہفتوں

تک ہمارے تجربات جاری رہے۔ ان لوگوں کو پوری سختی و

پابندی کے ساتھ صرف شے کے شور ہے، اور نباتاتی اشو

اور سو باہین اور آنے کی پیروں پر رکھا گیا اور ان کو بھی کوئی

میٹھا شے نہ دیا کھل والا کوئی مشروب (شراب) پینے کی

اجازت نہیں دی گئی۔ اس غذا میں سو باہین اس لیے شامل

سمے معتد و رین۔ ت اسانوں پر تجربہ

یہ ہیں ان سے۔ ثبات ہو گیا۔ اگر گوشت نہ کھانے

انے لوگ صرف نباتاتی پروٹینی غذا استعمال کر سکیں

مشرک شور با، چند سہیوں کا ملا تھا اسٹو اور سو باہین سے

بنی ہوئی پیڑیں اور لے جیسے آنے کی روٹی وغیرہ شامل ہوتی

ان کو کافی مقدار میں پروٹین حاصل ہو جائے گی۔

دوسری جنگ عظیم کی، ہڈیوں پر بات ظاہر ہوئی

وشت کی اتنی کافی مقدار نہ پاب نہیں۔ حتیٰ جو فوج

کو، رشبہ کو، جنگی قیدیوں کو بھی اجزا پوری مقدار

میں مہیا کر کے تن درست و توانا رکھ سکے۔ ہم یہ نہیں جانتے

تھے کہ پہلی جنگ عظیم کے بعد جو پاسی ہمارے پاس دی

میں پھیلی تھیں وہ پھر پھیل جائیں۔ اور ہم نے حقیقت سے

معوم کر لیا تھا کہ روٹنی اور شکری غذاؤں کی بہت پروٹینی

یعنی بھی غذاؤں کی وہ مخصوص کمی جو بیماریوں کو حالات انسانی

توت مدافعت کو کم کرتی ہو۔

اس جنگی ضرورت کے پیش نظر ہم نے جانوروں پر

پروٹینوں کی غذا کے تجربات شروع کیے اور جو چیزیں جانوروں

کے لیے سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئیں، ان کو پھر آدمیوں

آزمایا گیا۔ ہمارے یہ تجربات دوسرے تجربات سے ان معیوں

میں مختلف تھے کہ ہم نے اپنے کام کے لیے مہیوں کو نہیں

بلکہ معتدل اور تن درست انسانوں کا اپنا مرکز توجہ و تحقیق

بنا یا تھا۔ ہم یہ دیکھنا چاہتے تھے کہ صرف نباتاتی پروٹینی غذاؤں

سے تن درست لوگ بیماریوں کی مدافعت کر سکتے ہیں یا نہیں۔

اور ان میں کافی پروٹین، "ہیوگلوٹین" انہوں کے خلیوں کا رنگین

مادہ (اور انٹی باڈیہ) سمیت باہر لے خون پیدا ہونے

میں یا نہیں۔

ہمارے سامنے چھ سوال تھے جن کے جواب ہم اپنے

تجربات سے حاصل کرنا چاہتے تھے۔

(۱) کیا نباتاتی غذاؤں میں کافی پروٹین یعنی بھی اجزا

ہوتے ہیں اور کیا ان میں وہ امینو ایسڈ بھی موجود ہوتا ہو

ہماری زندگی پر نظام غد کے اثرات

(ادارہ)

واقع ہو جاتی ہو۔

ہمارے جسم میں ویسے تو بہت سے غد ہیں لیکن جن کی وجہ سے تبدیلی پیدا ہوتی ہو وہ بہت کم ہیں۔ اس نوع کے بڑے بڑے غد کے نام یہ ہیں۔

(۱) غدہ نخامیہ (Pituitary Gland) (۲)

غدہ کلاہ گردہ (Adrenal Gland) (۳) غدہ درتیبہ

(Thyroid Gland) (۴) پیرا تھائیرائیڈ

(Parathyroid Gland) (۵) غدہ بنی سیکس کلنید

(۶) غدہ لیلہ کا ایک حصہ۔ یہ غد جسم کے دوسرے غد

سے مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ دوسرے تمام غد میں نالیاں

ہوتی ہیں جن کے ذریعے وہ اپنی افراات آنتوں میں پھیل

کے دیگر حصوں میں پہنچا دیتے ہیں۔ لیکن ان غد کو افراد

جو نہایت قلیل مقدار میں پیدا ہوتے ہیں براہ راست خون

میں شامل ہوتے ہیں۔ ان غد کے کیمیائی مادے اس قدر

قوت دار ہوتے ہیں کہ قلیل مقدار میں پیدا ہونے کے باوجود

جسم انسانی میں ان کی وجہ سے غیر معمولی تبدیلیاں رونما

ہو جاتی ہیں۔ یہی غد ہمارے قد و قامت کے کم و بیش ہونے

کے بھی ذمے دار ہیں۔ ان کی بدولت ہم موٹے اور بے

دوستے ہیں۔ یہی ہماری بڑھوتری اور جسمانی ترقی کی رفتار

پر بھی کنٹرول رکھتے ہیں۔ ان ہی کے ذریعے یہ طے کرنا بھی

کہ ہم سست کار ہوں گے یا چابک دست۔ عورت جو یا مرد

غرض یہ سمجھ کر یہ غد ہماری جسمانی اور دماغی ساخت و

نشو و نما پر پوری طرح اثر انداز ہیں۔

شاہ غدود: سرچند ان میں سے بعض غد اپنی ساخت و

بنیاد کے لحاظ سے بالکل سادہ ہیں اور ہڈیاں میں کسی

جسم کی بیچیدگی نظر نہیں آتی لیکن ان میں سے مختلف قسم کے

افراات نکلتے ہیں اور ان کا اثر ہمارے جسم پر علیحدہ علیحدہ

مترتب ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر میں غدہ نخامیہ کو لیتا ہوں

بہایک کول، گلابی ساخت کا کھٹا ہے۔ یہ بھیجے کے درمیانی

حصے میں ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر سے گہوارے میں

سنہ ۱۹۰۷ء کا واقعہ ہے کہ سوئٹزر لینڈ کے ایک قصبے

میں ایک مرغ نے انڈا دے دیا۔ چد کہا تھا تمام قصبے میں شو

چھ گیا کہ یہ تو جادو ہے۔ مرغ کا انڈا دینا کیا معنی! چنانچہ لوگوں

نے اس مرغ کو پکڑ لیا اور ایک پچایت قائم کر کے اس پر جادو

گری کا مقدمہ چلا دیا۔ پچایت نے باقاعدہ اس کے مقدمے

کی سماعت کی۔ اور مرغ کے مقدمے کی بیرونی کے لیے ایک

وکیل بھی مقرر کیا تاکہ کیس میں کوئی سقم نہ رہ جائے۔ مرغ پر فرد

جرم لگ گئی۔ جرم ثابت ہو گیا اور سحر کا رسی و جادو گری کے جرم

میں اس کو زندہ جا۔ یعنی کی سزا کا حکم سنایا گیا۔ جہاں پہاں

کے لیے لکڑی کی ایک چتا تیار کی گئی اور حسب فیصلہ پچایت

مرغ کو چتا میں زندہ جلا دیا گیا۔

یہ واقعہ کافی پرانا ہے۔ اور چون کہ اس سے چند کسی

پرندو جانور میں اس نوعیت کا جنسی انقلاب کبھی نہ ہوتا تھا

تھانہ دیکھتے ہیں اس لیے اس وقت ایک مرغ کے انڈا دینے

پر سارا ستر ہلک اٹھا اور لوگوں نے اسے سحر و جادو سے

تعبیر کیا۔ گویا ان لوگوں کے نزدیک پرندوں میں بھی نہ قدرت

بھی کہ وہ انسانوں پر جادو کر کے انھیں مسح کر دیں اس سے

معلوم ہوتا ہے کہ وہاں مذہب اس زمانے میں کس قدر ابتدائی

مرحلے میں تھی۔ بعد میں پرندوں میں جب اس قسم کی جسمی

تبدیلیاں علم میں آئے لگیں اور قدرت نے بھی خرق عادت

کے ظہور میں ڈرافتاسی سے کام لیا تو لوگوں کا وہم بھی رفتہ

رفتہ دور ہونے لگا۔ اور اب وہ اسے جادو کے بجائے پرندوں

کے اندرونی و جسمانی تغیرات پر محمول کرنے لگے۔ اب سے بہت

سے واقعات ریکارڈ ہیں کہ مرغوں نے انڈا دے دیے اور

مرغیاں نہ صرف اذان دینے لگیں بلکہ ان کے کھنی اور تاج

بھی نکل آیا۔ مروجہ علم کے ساتھ ساتھ لوگوں کے علم و فہم میں

مزید اضافہ ہوا اور نئے نئے تجربات و علمی اکتشافات کی

روشنی میں قدیم زمانے کے توہمات کی تاریکی دور ہوئی تو

لوگوں کی یہ سمجھ میں آئے لگا کہ کسی پرندے میں جسمی تبدیلی

اس کے نظام غد میں ایک خاص نوع کے تغیر و تبدیلی سے

ہو جائے تو انسان دیوبیکر نہیں بنتا اس وقت اس میں مری نوعیت کی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔ اس کی پٹیاں مولیٰ اور سخت ہونے لگتی ہیں۔ اسی قسم کی صورت اس وقت بھی پیدا ہوتی ہے جو جب غدہ کھامبہ میں رسولی ہو جائے۔

یہ مختلف قسم کے کیمیائی افرازات جو غدہ کھامبہ دوسرے غدہ میں پیدا ہوتے ہیں اور جو براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں، ہارمونز کہلاتے ہیں۔ یہ دراصل ہونائی لفظ ہارمون سے نکلا ہے جس کے معنی پیغامبر کے ہیں۔ یہ گوچام انسان کی کیمیائی پیغامبر ہوتے ہیں۔ آئندہ ہم ان غدہ کے افرازات کے لیے لفظ ہارمونز ہی استعمال کریں گے ہارمونز کا ترجمہ اگر ہم غلطی سے اردو میں کرنا چاہیں تو اس کے لیے بہترین اصطلاح جیون رس یا جوہریات ہو۔ اس لیے کہ ان ہی غدہ کے افرازات پر انسان کی بڑھوتری اور زندگی کا دار و مدار ان کے توازن و تناسب میں فرق آجائے یا ان کی پیداوار بند ہو جائے تو پہلی صورت میں تو انسان انسان نہیں رہے گا بلکہ کچھ اور ہی بن جائے گا نہ اس کا دماغی توازن صحیح رہے گا نہ جسمانی تناسب اور دوسری صورت میں اس کی زندگی ہی محال ہے۔

اس کے علاوہ ایک دوسرا ہارمون ہے جو ہنسی غدہ کی ضرورت کرتا ہے۔ ان غدہ میں سے ایک غدہ کے متعلق تصویر کیا جاتا ہے کہ وہ چربی کو جسم میں جمع رکھنے کے کام میں بھی حصہ بناتا ہے۔ ایک اور ہارمون ہے جس کے سپرد یہ کام ہے کہ وہ خون کے دباؤ کو صحیح رکھے، نہ اس سے گھٹنے دے نہ بڑھنے دے۔ ایک ہارمون کا کام فقط یہی ہے کہ وہ وضع حمل میں مدد کرے۔ چنانچہ جن عورتوں میں اس ہارمون کی کمی ہو جاتی ہے ان کے ہاں بچہ ہونے میں شدید دشواریاں پیش آتی ہیں۔ اکثر صورتوں میں اپریشن کے ذریعے سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔ کچھ اور ہارمونز ہیں جو غدہ کلاہ گردہ اور غدہ درخیز وغیرہ کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ غرض یہ ایک منظم و مربوط نظام ہے جس کو تفصیل سے بیان کرنے کا اس مختصر مضمون میں موقع نہیں۔

غدہ نخامیہ کے بعد اب ہم غدہ درخیز کو دیکھتے ہیں۔ یہ غدہ دنیوں کی دو گلیاں ہیں جو گھٹکے نیچے ہوا کی مالی کے دونوں طرف واقع ہیں یہ دونوں گلیاں آپس میں ایک دوسری ساخت کے باریک ٹوڑے سے جڑی ہوئی ہیں

محمول ہوا اور عصبی خلیات کے ایک گچھے کے ذریعے دماغ سے وابستہ ہوا اس پھوسٹ سے غدہ کے متعلق اب تک کی معلومات کا خلاصہ یہ ہے کہ اس میں سے سات آٹھ قسم کے مختلف کیمیائی مادے نکلتے ہیں جن سے انسان کے جسم پر بھی مختلف قسم کو اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسے شاہ غدہ کے معزز رقبہ ہو پکارا جاتا ہے، اس وجہ سے کہ اس کے کیمیائی مادوں کی تراوش نہ ہو تو جسم کے دوسرے غدہ کی موجودگی ہی سیرے سے بے کار ہو جاتی ہے۔

اس غدے کے سات آٹھ مختلف قسم کے کیمیائی مادوں میں سے ایک کا کام یہ ہے کہ وہ ہڈیوں کی بڑھوتری یا بیداری کو قابو میں رکھے۔ اگر کہیں اس کیمیائی مادے کی تراوش یا بیداری کو قابو میں نہ رکھے تو انسان دیوبیکر ہو جاتا اور اگر کم ہونے لگے تو وہ ہوتا ہو کر رہ جاتا ہے۔ پڑانے زمانے میں بادشاہوں کے درباروں میں اکثر ہونے مسخرے رہتے تھے تو ان ہونوں کا مختصر رہ جانا اور پورے جسم کے ڈھانچے سے محروم رہ جانا اسی شاہ غدہ میں کہیں خرابی آنے کا نتیجہ تھا۔ مگر وہاں رے انسان تیرے کیا کہنے! تو اپنے عیب کو بھی دنیا میں نمینا کر پیش کر دیتا ہے اور اسی کے ذریعے اپنی معاش بھی پیدا کر لیتا ہے۔

کیمبرائن ڈی میڈیسی نے ہونوں میں ہنسی دل چاہی یعنی شروع کی جاتی اور بہت سے ہونوں کو اس نے اپنے ہاں جمع بھی کر لیا تھا۔ وہ چاہتی تھی کہ باقاعدہ ہونوں کی نسل پیدا لیکن اس کی کوششیں بار آور نہ ہوئیں اس لیے کہ اس کا سہا ہونا اکثر ناخوشی نکلتا ہے۔ بعض صورتوں میں اسے کام یا لی بھی ہوئی تو وہ بچے ہونے نہیں بنے بلکہ ان کے جسموں کا صحیح نمو نشوونما ہوا اور ان میں سے کسی نے بھی بچھوڑا قہ نہیں پایا ہونوں کے لیے ممکن ہے یہ بات عجیب نیز ہو کہ ہونوں کے ہاں ہونے کیوں نہیں پیدا ہوتے لیکن وہ لوگ جو قانون توارث کو سمجھتے ہیں ان کے لیے اس میں کوئی حیرت نہیں ہے۔

یہ واضح رہے کہ انسان اس شاہ غدہ یعنی غدہ نخامیہ کے افرازات کی زیادتی سے دیوبیکر اور کمی سے ہونا اس وقت ہوتا ہے جو جب یہ صورت ایک شخص کے بڑھوتری کے زمانے میں واقع ہو۔ یعنی اس وقت جب کہ اس کا بچپن ہی ہو وہ بالغ نہ ہو چکا ہو۔ سن بلوغ کو پہنچنے پر جس کے بعد انسان اپنے پورے قد کو پہنچ جاتا ہے، اگر اس غدہ کے افرازات میں زیادتی

اس غدہ کا کام یہ ہے کہ ہماری رفتارِ زندگی پر کنٹرول رکھے۔ ماری بے تک کی معلومات اس غدہ سے متعلق یہ ہیں کہ اس میں سے فقط ایک قسم کا ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ چھریے جسم کے ساتھ جسی اور سہیناہ ٹوٹ اسی شخص میں جھ ہوسکتی ہے جس کے عددِ درقیہ ہس ہارمون کی پیداہش سہنا زیادہ ہو لیکن اگر کسی شخص کے خون میں یہ ہارمون زیادہ مقدار میں شامل ہونا ہو تو اس میں جی سلامت ہی ہر ہوسنے لگیں گی۔ بعض اوقات اس عدد کو لیپائی مائس میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہوجاتی ہے کہ جس کی وجہ سے کھے ہس سمیت کا انریزہ جانا ہو اور گھیکے کی شکایت لاث ہوجاتی ہر۔ ہ ذرا خطرناک عارضہ ہو اور ہسا اوقات اپریشن کے ذریعے اس غدہ سے کچھ جتنے کو بھی قطع کرنا پڑتا ہو۔ اس اوقات کہہ سہی ہس اس غدہ کے ہارمون کی آسانی ہو اس کا اثر یہ پڑتا ہو کہ مسانہ شخص میں ہونا شروع ہوجاتا ہو اور اس کی دماغی صحت توازن میں بھی فرق آنے لگتا ہو۔ طب مغزی نے اس کا علاج تجویز کیا ہو کہ وہ بھیڑ کے غدہ درقیہ کے ہارمون لے کر ہار کے خون میں بذریعہ انجکشن داخل کر دیتے ہس جو عارضی طور پر کسی حد تک علامت مرس کو دور کر دیتے ہس لیکن یہ عدد مناسرہ کوئی علاج نہیں ہو۔ بلکہ ہسا اوقات مریض پر اس کا خرابے بڑا ہو۔ ہوں کہ اس سے عدد درقیہ کی خرابی تو دور ہوتی نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ بڑھتی ہی رہتی ہو جس کی وجہ سے اس ہارمون کا پیہ اس میں مزید کی دافع ہوجاتی ہو اور ہر مرنہ بھیڑ کے عدد سے مصنوعی درقی ہارمون کی پہلے سے کچھ زیادہ ہی خوراک ہی پڑتی ہو۔

بعض بچے ایسے ہوتے ہس کہ ان میں شروع ہی سے درقی ہارمون کی کمی ہوتی ہو۔ ایسے بچے ابتدا ہی میں ٹھٹھہ کر رہ جانے ہس اور اگر کچھ نرمی بھی کرنے ہس تو اس حد تک کہ بڑھ کر شاہ دو لھا کے چوے کہلانے لگیں۔

اس کا سہجہ علاج بھیڑ کا مصنوعی درقی ہارمون نہیں ہو اس لیے کہ اب تک کا ریکارڈ یہ ہو کہ ایسے مریضوں کو ہس علاج سے پوری طرح کبھی صحت نصیب نہیں ہوی ہس میں ایسا دوا ہی علاج جو اس غدہ کی خرابی اور کمی بای ایزا کی کمی کو پورا کرنے والا ہو وہ تو بے شک کام پایا ہو سکتا ہو یا پھر اگر ہ صورت حال بعض فذائی اجزا کی کمی کی وجہ سے پیش آرہی ہو تو انہیں پورا کرنے سے درست ہوجاتی ہو۔ عام طور پر ہماری غذا میں آیوڈین کی کمی سے درقی ہارمون کا کمی بای توازن

خراب ہوجاتا ہو اس لیے ایسے مریضوں کو وہ غذا اہتمام کے ساتھ دی جائے جس میں آیوڈین زیادہ پای جاتی ہو۔ گھیکے اور گھیکڑ کی شکایت عام طور پر اسی جزو غذا کی کمی سے پیدا ہوتی ہو۔ برطانیہ کے جن علاقوں کی زمین میں آیوڈین کی کمی پای جاتی ہو وہاں کے لوگوں کو عام طور پر گھیکڑوں کی شکایت ہوتی ہو۔ مثلاً ڈربی شائر میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہو ہندوستان کے بعض علاقوں میں بھی جہاں کی آب و ہوا قدرے مرطوب ہوتی ہو آیوڈین کی کمی پای جاتی ہو۔ جیناں چہ وہاں کے لوگ بھی گھیکڑوں میں مبتلا ہوجاتے ہس۔ مثلاً ضلع گڑواسپور میں پٹان گلوٹ۔ اور اس کا نواحی علاقہ۔

غدہ درقیہ سے معلی چار چھوٹے چھوٹے غدہ اور ہس جو عین اس کے نیچے واقع ہس۔ انہیں پیرا تھرائڈ کہتے ہس۔ اپنی ساخت اور بناوٹ کے لحاظ سے یہ غدہ نہایت ود ہس لیکن انسانی جسم میں ان کی اہمیت کا اندازہ آپ اس تیز سے لگا سہ کہ اگر ان کو نکالی دیا جائے تو انسان کا زودہ در تک زندہ رہنا ممکن نہیں ہوگا یا انسانی جسم سے ان کی علیحدگی کے اثرات ہمیشہ ٹھٹھہ ثابت ہوتے ہس۔ اسی وجہ سے درقیہ کا اپریشن زیادہ دشوار سمجھا جاتا ہو اور ماہرین ہی کے کرنے کا ہر کام ہو۔ اس میں یہ اہمیت رہتا ہو کہ کہیں درقیہ کے اپریشن کے سلسلے میں پیرا تھرائڈ کی پیچہ دلی چھوٹی گھٹنیاں نہ نکل جائیں۔ ان کا کام انسانی جسم میں یہ ہو کہ بدانت اور تھریوں کی بناوٹ کے لیے غذا میں سے جو اہم غدہ کر کے خون میں مرس ہونے دیتے ہس تاکہ وہ دانت اور تھریوں کی بناوٹ میں کام آسے۔ اب اگر کسی وجہ سے ان کی ضعیفیت میں لگا تھرتھرتا تو دانتوں اور تھریوں کو چوے کی سہل سی ٹک جائے گی اور وہ کم زور پڑنے لگیں گے۔ معلوم نہیں اس فذائیم قہم۔ کے چار عدد کے اس جھیکے کو انقل درقیہ کہوں ہس ہس حالانکہ ایک انسان سے ہر صلی درقیہ سے زیادہ اہم ہو

اس کے بعد ہم کو گردہ سے متعلق ہس اس کا بھی جوڑا ہوتا ہو۔ ایک ایک گردہ پر دو سر اور سرے گردے ہس یہ عدد و مرنہ کی کھنی کے مانند ہوتا ہو اور ہر گردے کے ہارون ہرے پر چسپاں ہوتا ہو۔ اس غدہ کی علیحدگی بھی نہایت خوف ناک نتائج کی حامل ہوتی ہو۔ ایک انسان یا حیوان اس غدہ سے محروم کر کے آپ زیادہ عرصے زندہ نہیں رکھ سکتے۔ وہ روز بروز کم زور سے کم زور تر ہوتا جائے گا۔ اور

بالآخر چند ہی روز میں مرجائے گا۔ گویا وظائف کے لحاظ سے اور قیامِ صحت و لقاے حیات کے لیے یہ دونوں گلٹیاں نہایت اہمیت رکھتی ہیں اور اپنے تغیرات کی وجہ سے اعضا توالد و تناسل کے اعمال و وظائف میں بھی بہت کچھ تبدیلیاں پیدا کر دیتی ہیں۔ مثلاً کسی جان دار کے جسم سے ان کو خارج کر دیا جائے تو اعصاب میں ضعف واقع ہو کر سارے جسم کے عضلے ڈھیلے پڑ جائیں گے تھریاؤں کی عضلی قوت سُست ہو جائے گی اور نہ کہ وہ نہایت کم زور ہو کر بہن چار دن میں مرجائے گا۔

جسم انسانی میں جب یہ گلٹیاں خراب ہو جاتی ہیں تو خون کی سہل ترکیب میں متور واقع ہو جاتا ہے۔ دل میں کم زور سی معلوم ہونے لگتی ہے۔ تمام اعضا رخیف و سُست پڑ جاتے ہیں۔ جلد کا رنگ پیلا یا کالا لانا نظر آنے لگتا ہے اگر اوائل عمر میں اس کا گروہ کے بیرونی حصے پر کوئی رسولی ہو جائے یا بڑھ جائے اور اس وجہ سے اس پر ہر زیادہ مقدار میں تراوش پا کر خون میں متا رہے تو جسم بہت جلد نشوونما پالیتا ہے اور آدمی سن بلوغ کو قبل از وقت پہنچ جاتا ہے۔ عورتوں کا چار پانچ سال کی لڑکی قد و قامت میں ۱۳-۱۴ سالہ لڑکی کے برابر معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور جوانی کی علامتیں بھی اس پر پائی جانے لگتی ہیں مثلاً جھن کا خون آنے لگتا ہے۔

مردوں میں جیسے سال کا لڑکا گلاہ گروہ کے بیرونی حصے میں رسولی ہو جانے سے چند ہی ماہ میں بالغ ہو کر چھوٹا موٹا مرد بن جاتا ہے۔ واضحی مچھیں نکل آتی ہیں اور وہ اولاد تک پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ مرد و عورت دونوں صنفوں میں گلاہ گروہ کے جوہر کو تولیدِ مادہ اور تغذیہٴ اعضا تناسل میں بھی بہت بڑا دخل ہے۔

غدهٴ گلاہ گروہ اپنی ساخت کے اعتبار سے مفرد غدهٴ دہنیں ہے۔ یہ دو حصوں سے مرکب ہے۔ ایک بیرونی اور ایک اندرونی۔ بیرونی حصے کو انگریزی میں "کورٹیکس" کہتے ہیں اور درمیانی و اندرونی حصے کو میڈولا، ان دونوں حصوں سے مختلف جسم کے ہارمونز (جوہر حیات) تراوش پاتے ہیں۔ "کورٹیکس" کا جوہر حیات زندگی کے لیے ناگزیر ہے لیکن میڈولا کا جوہر حیات زندگی کے لیے ناگزیر تو نہیں ہے لیکن ضروری یہ بھی ہے۔ ناگہانی آفات و حوادث سے مقابلے کے لیے انسان کا

جسم کو تیار کرنا اسی جوہر حیات کا کام ہے۔ انگریزی میں گلاہ گروہ کے اس حصے کے جوہر حیات کو "ایڈرینالین" کہتے ہیں۔

یہ جوہر حیات گلاہ گروہ میں اُس وقت تک محفوظ رکھا رہتا ہے جب تک اس کی ضرورت واقع نہ ہو مثلاً اگر کوئی ساند آپ کا پیچھا کرنے لگے اور آپ کو تیز بھاگنے کی ضرورت پیش آجائے۔ یا ہم سے بال بال بچ تو گئے ہوں لیکن خوف و ہراس نے یک سخت آن لیا ہو، یا اچانک غصے کا دورہ پڑ گیا ہو تو ان صورتوں میں ایڈرینالین آپ کے خون میں شامل ہو جائے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ غدهٴ درتیکہ جوہر حیات زیادہ مقدار میں پیدا ہوگا۔ جذبات کو اچانک بھڑک جانے اور جسم کے یک سخت حرکت میں آجانے کی وجہ سے قلب پر جو کام پڑتا ہے اُس کو قابل برداشت بنادیتا ہے خون کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے اور خون میں سُکر کی مقدار میں بھی اضافہ کر دیتا ہے۔ نظامِ ہسمائی میں سُکاری تبدیلیاں اس وجہ سے عمل میں آتی ہیں کہ جیسا موقع اور جس نوعیت کا حادثہ پیش آئے جسم اُس سے پورا پورا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ اگر موقع و اوقات سے فوراً بھاگ جانے کی ضرورت پیش آئے تو وہ تیز سے تیز وڑ کر اپنی جان بچالے جائے یا اگر لڑائی ہو جانے اور مار پیٹ کی نوبت آجائے تو وہ اس صورت میں بھی کسی تلی کم زور کی اظہار نہ کرنے پائے۔ یہ نوکلاہ گروہ کے درمیانی حصے کے جوہر حیات کی افادیت کی تفصیل بھی۔ اب ذرا اس غده کے بالائی حصے کے جوہر حیات کی افادیت کا حال بھی ملاحظہ فرمائیے۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ دونوں معدنی اجزاء یعنی سوڈیم اور پوٹاشیم کے تناسب کو قائم رکھتا ہے ان دونوں معدنی اجزاء کا صحیح تناسب اگر ہمارے جسم میں نہ ہوگا تو ہمارا زندہ رہنا غیر ممکن ہے۔

بعض اوقات گلاہ گروہ کو دوق کے جراثیم کی چھوت لگ جاتی ہے۔ یہ جراثیم ان گلٹیوں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم میں سے نمک زچن میں صوبڈیم بھی ہوتا ہے زیادہ ضائع ہو جاتا ہے اور پوٹاشیم زیادہ رہ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ شخص ایک مرتبہ ہی کم زور پڑ جاتا ہے اور خون کی کمی بھی اس کے جسم میں واقع ہو جاتی ہے۔ جلد کتسیا جاتی ہے اور انجام کار و قیلہ مرجاتا ہے۔ سنہ ۱۹۵۵ء میں ڈوئس نامی ایک شخص نے اس بیماری کے سبب کو (باقی ص ۱۷ پر)

ازادی - پرس - ایم - دی

اگر حالات میں یہ تکلیف ایک قسم کے بلا ملاؤ اور
گھنچاؤ کا احساس پیدا کرتی ہو اس کا سبب اس کا وہ دباؤ
ہو جو ہیٹ کے اعصاب پر پڑتا ہے اس سے عصبانیت پیدا
ہو جو معدہ کی دوسری جہیں جلی کی مادی سے اور معدہ آنوں
اور ربرڈھی پٹیوں کے باعث داخلی درد پیدا ہو جو جو خطرناکی
طور پر مرکزی عصبی نظام کے ذریعہ جس کا جاتا ہے ویسکس
وقت جب ورم والٹناب کی حالت پیدا ہوتی ہے تو اس کے
اور ٹافائی ہوا اشتداد و درد و سبب میں مبتلا ہوتا ہے
آپرائشوں کے بعد بھی یہ انتہائی صورت حال پیدا ہوتی ہے
بطریقہ سانس کی عظیم الشان مڑیوں سے مارا ہوا
لیے توقع کی جاسکتی ہے کہ بیماری کی ایک ایسی عام علامت ہے
طرح مطالعہ کیا جاتا ہے ہوگا اور نفع و زیاج کی پیداوار کے وہ
تمام اسباب معلوم کر دیئے گئے ہوں گے جن کا معنی انہوں نے
ہو۔ لیکن مغرب میں اب تک اس تحقیقات کی طرف زور
توجہ نہیں کی گئی ہے اور انہوں میں کیس کے یہ اجابے اور
مقیم رہنے کے اسباب کی مکمل معلومات حاصل ہیں وہی ہاں
پھر بھی پچھلے چالیس پچاس سال میں اس سبب کے محتاط
پہلوؤں پر جو طبی اطرینچر شائع ہوا اس میں اس پر ایک نوٹ لے
تے اس عام اور تکلیف دہ بیماری کے چند اسباب و علامات
کا یہ طور پر سمجھ جاسکتے ہیں۔

ڈاکٹر نے معلوم کیا کہ شخص تیزی سے ہوائی۔ ہوا جب اس کا
غیس روک دیا تب تو وہ رفتہ رفتہ تین روز میں باطل بھلا چکا
موت۔

اس بیہوشی نظام کے وسیع مطالعے سے جس کے
درجے سے ۱۰۰ احمد سے میں داخل ہونی ۵۔ ایک مشہور ماہر
برخیال نے یہ نیا تو کہ بہت سے لوگ اپنے معدے میں گرائی
اور تکلیف کے احساس کو دور کرنے کی کوشش میں ہوا کی بڑی
بڑی مقدار پی جائے ہیں اس دسمبہ یہ تو کہ ہوا کی ۱۰
بیسے چوبیس معدے کے مہیت اور کی طرف حرکت کر سہیں
تو خیر ارا دی یا غیر شعوری طور پر اس کو نیچے کی طرف دہنے کے
لیے وہ دلی خوا سے مدد لیتے ہیں۔

سبھی ممکن ہو کہ معدے میں ہوا کا داخل ہونا اس خیر
معمولی لعاب تیزی کے باعث ہوتا ہو جو اس غذا سے جسم کی
برائی سے دور میں آتی ہو۔ یہی ممکن ہے کہ بعض آدمی جو
پیشانی عاوت فاعراف میں رہتے وہ لعاب میں اس طرح
ہوٹک پہا کر لیتے ہیں کہ اس سے وہ زیادہ ہوا احمد۔ اس
داخل ہو جاتی ہو اور اس میں دھوکہ کیا کہ وہ لوگ اس غذا
میں نفخ کی شکایت کرتے ہیں اس کے اس رازی میں کہ
مرد۔ میں کہہ رہا ہوں کہ یہ ہیں چہ بایا بعض کہ یہ معدے کو غلب
قوان و بڑی انت میں نہیں ہائی جاتی ہو

ایک عام عقیدہ یہ ہے کہ معدے میں غذا کی ختم کا باعث
کس پیدا ہوتی ہو بیان یہ نظریہ اب تک صحیح ثابت نہیں ہو
معدے میں تیزاب اور سبب کی کافی مقدار موجود رہتی ہو جو خیر
روانی ہو مگر یہ سبب کہ جب معدے میں ۵ تیزاب نہیں ہوتا
خیر شروع ہو جاتی ہو اور اس سے گیس پیدا ہوسکتی ہو جب
دہیں معدہ میں کسی زخم یا سوزی کے باعث ٹھاکا ہوتی ہو تو
اس حالت میں بھی خیر پائی گئی ہو

پھر بھی یہ کہنا صحیح ہوگا کہ دوسرے اسباب کی سبب
سعدی الفاظ میں "جو اندری کے عمل کو ایک خاص اہمیت
محفل ہو۔ اس کا بیانی نظام میں صاف طور پر معلوم نہیں ہو
ہو۔ اکثر لوگوں میں یہ عمل خیر سوزی اور خیر اخباری طریقہ پر جاری
رہتا ہو۔ مزید تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ معدے میں
ریاح کا اجتماع عصبی خرابیوں سے بھی ایک خاص تعلق رکھتا ہو
مثلاً جن لوگوں کو سنگ سنا زماقی اہل ہوتے ہیں۔ ان کو
تکلیف اور اضطراب اور سوزش کے باعث کثرت ریاح کی

شکایت ہو جاتی ہو عام طور سے جذباتی پیدائش بھی معدے
میں ریاح کی پیدائش کا باعث ہوتا ہو۔

فیضان الفیاض کے ایک مہارت کہا ہو کہ انسان ہر معدہ
اس سے "جذبات کو غماہ کر کے والا کہ ہوتا اس کے معنی یہ
ہیں کہ معدہ جذبات سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہو۔ اگر ایک
انسان فیضان میں مبتلا ہوگا تو چار اور تو اس بھی اس کو معلوم
نہیں ہو گا کہ اس کا اور اگر وہ مطمئن اور پر سکون ہوگا تو
وہ کسی بھاری غذا کو بھی اچھی طرح ہضم کر لے گا۔ اس کو کئی ایک
سبب کو سمجھ کر بالکل آسان ہو انسان کے معدے اور آنتوں
میں صحت بہت کثرت سے ہوتی ہے اس لیے سب کے سب
دماغی حکمت سے متاثر ہوتے ہیں۔

آنتوں کا نفخ

معدے کے علاوہ آنتوں میں ریاح کی پیدائش بھی زیادہ
ہوتی ہے۔ اس کے دو اسباب کا خیال کریں جو کہ معدے کی گیس میں
۱۰۰۰ ہوا اس حد سے بڑھ کر آنتوں میں داخل ہوتی ہو
ایک اسبب یہ ہے کہ لوگ اس کوٹ لیتے ہیں تو یواہر
اسی وقت کہ وہ جیسے کہ اس کی کچھ مقدار ارجا
جی جاتی ہو اس لیے اس میں نفخ پیدا کرتے ہیں۔

اسی سے کہ اس کے ہوا اس میں اسبب
جی اس میں اس سے آتی ہو اس کے ہوا اس میں اسبب
۱۰۰۰ ہوا۔ جو عام خیال یہ ہے کہ یہ کس حیر اور تیزاب کا نتیجہ
ہوتی ہو لیکن اب یہ معلوم ہو چکا ہو کہ بھاری آنتوں کے اس
معدے میں جس کا طول میں قیث ہوتا ہو۔ تیزاب اور تیزاب کا کوئی عمل
نہیں ہوتا اس کا سبب یہ ہوگا کہ جو کچھ اس کے اندر موجود ہوتا
۱۰۰۰ ہوا اس سے سفر کرتا ہو اور کافی حد تک ہلکتا ہو
میں ہو۔ جو ہلکے فوٹوں میں اس کے پچھلے تک صورت حال
ہل جاتی ہو اس کی تیزاب سبب ہو جاتی ہو اور تیزاب کی وافر
۱۰۰۰ ہوا اس میں جاتی ہو اور آنتوں میں ہوا ہوا ہو اور تیزاب
۱۰۰۰ ہوا اس کی قدر بہت کم ہوتی ہو اس کے باعث تیزاب
جراثیم کے اسبب تیزاب جراثیم

۱۰۰۰ ہوا اس میں یہ کہتے ہیں کہ اس تیزاب کے عمل سے جو
۱۰۰۰ ہوا اس میں بہت کم نفخ پیدا کرتی ہو۔ اس لیے کہ وہ بہت
معدہ سے ہوتی ہو اور آنتوں میں شامل ہو کر تیزابوں کو ذرا
۱۰۰۰ ہوا اس میں اسبب اس لیے کہ بہت کم ہوا اس میں

ان لوگوں نے اسماعیلی رقبہ کے خون کی شرابوں میں بھی پیدا ہوتی جو جن کے جذبات غیر متوازن اور متلون ہوتے ہیں۔ ریح کی تکلیف میں رہنے والے مریضوں کا معائنہ اور علاج کئی سال تک کرنے کے بعد میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ ان لوگوں میں اکثر و بیشتر عصبی عنصر ہی غالب رہتا تھا اس صورت حال کو دیکھ کر ہمیں اس امر پر غور کرنا پڑتا ہے کہ کیا ایسا تو نہیں ہو کہ ریح و نفخ کی پیداوار کے اسباب میں عصبی عنصر ہی سب سے زیادہ اہم ہو؟

جن عناصر پر ریاضی تکلیف کی ذمہ داری عائد کی جاسکتی ہے، ان کی تفہیم میں ہم پیپٹروں کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ بیسیا کہ اوپر لکھا گیا ہے جو گیس آنتوں سے خون میں جذب ہوتی ہے وہ پیپٹروں تک لے جای جاتی ہے اور وہاں سے حمل نفخ کے ذریعے سے خارج ہوتی ہے۔ اس لیے جب پیپٹروں سے مریض ہو جاتا ہے، اور ان کے ذریعے دوران خون میں نفخ پیدا ہوتا ہے تو مریضوں کی آنتوں میں نفخ کے آثار زیادہ نمایاں طور پر پائے جاتے ہیں۔ منویا اور دھری پیپٹروں کی بیماریوں میں، اور ان عصبی مریضوں میں بھی جو سینس انفنس میں مبتلا ہوتے ہیں، یہ صورت حال اکثر دیکھی جاتی ہے۔

نفخ امعاء ایک دوسرا سبب جو اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے وہ نشاستہ والی غذاؤں کا مکمل طور پر ہضم نہ ہونا۔ اسی سبب سے اطباء ایسے مریضوں کے لیے وہ غذائیں تجویز کرنے ہیں جن میں نشاستہ اور تکرر کی مقدار کم ہوتی ہے یہ صحیح ہے کہ جب تکرر غذائیں اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور قوتوں تک پہنچ جاتی ہیں تو جراثیم ان پر فوراً حملہ کر دیتے ہیں، اور گیس پیدا ہو لے گنتی ہے۔ لیکن ایک مشہور ماہر کا خیال ہے کہ نشاستہ سے زیادہ اہمیت "سیلولوز" کو حاصل ہے۔ اس لیے کہ اگر کھانا پکانے اور چبا کر کھانے سے نباتاتی خلا یا قابل ہضم نہ نہیں ہے تو صرف یہی نہیں کہ اسماعیلی مادیوں میں غیر ہضم شدہ نشاستہ کی بڑی مقدار جمع ہو جائے گی بلکہ ان میں غذاؤں کو ایسے ٹودے بھی ہوں گے جو خلیا بھذاب اور اسماعیلی حرکت میں رکاوٹ پیدا کریں گے۔ مزید برآں آنتوں کے درم کے متعلق بھی یہ خیال کیا گیا ہے کہ اس کو نفخ پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہ بات ابھی پایہ تحقیق کو نہیں پہنچی ہے۔

علاج

اس مرض کے علاج میں پہلا کام یہ ہونا چاہیے کہ

حوان اور رتن درست ششخص کی آنتوں میں فٹنڈہ کی بوسیدگی اس جوہر کو گروہ کوئی لطف پیدا نہیں کرنی اس سے تھاجہ ہوتا ہے کہ بعض دوسرے منہ صریحی ہیں جو ریح کے حیر معمولی اجتماع کا باعث ہوتے ہیں۔

اس موضوع پر جدیدہ پیکر کا مطالعہ یہ بتاتا ہے کہ آنتوں کی پیچ دار اور غیر ارادی اعصابی حرکت جب شست موتی جو یا رنگ جانی ہو تو گیس پیدا ہو لے گنتی ہے، اور بڑی مقدار میں ریح کا اجتماع ہو جاتا ہے۔ انہ یہ دیکھا گیا ہے کہ اخراج رتن لے بعد با اجاست کے بعد نفخ کی تکلیف مائی نہیں رہتی۔ اس سے ہم یہ نتیجہ طور پر نکال سکتے ہیں کہ فیض کا ہونا بھی ریح اور اسماعیلی نفخ کا باعث ہوتا ہے لیکن دوسری طرف یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ اسہال یا بھلاست سے بھی گیس گیس کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

دوسرا سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر اسماعیلی حرکت سے شست ہو جائے تو گیس پیدا ہوتی ہے تو اس بہہ اس کا نقصانی عمل کیا ہے؟ اس امر کی تجرباتی شہادتیں موجود ہیں کہ گیس کا بہت سا حصہ خون سے خارج ہو کر امعاء میں داخل ہوتا ہے۔ تجرباتی جانوروں میں جب امعاء کے کسی شتم کو باندھ کر شست کر دیا جاتا ہے تو اس شتم کے اندر گیس اسی وقت جمع ہوتی ہے۔ جب دوران خون میں مرہ و درگد با جاتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ شریانی خون سے جو گیس اس اسماعیلی شتم کے اندر لکھی ہے وہ پھر رگوں میں جذب ہو کر لکھیں اور نہیں جاتی بلکہ وہیں جمع ہو جاتی ہے۔

پہوں کہ چھوٹی آنتوں میں قوتوں کی بڑھت دوران خون کہیں زیادہ ہونا ہے اس لیے اولیٰ الذکر میں گیس زیادہ تیزی سے دوبارہ جذب ہوتی ہے، اور قوتوں میں بہت کم جذب ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ایکس ریزی منکنہ چھوٹی آنتوں میں گیس کا اجتماع بہت شند و ندری ظاہر کرتا ہے۔ اسی سے یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ قلب کی بیماری اور دوران خون کی ہر خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ میں نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ دوران خون بڑی حد تک ان عصبی حرکتوں پر موقوف ہے، جو پورے اعصابی نظام پر سفر کرتی رہتی ہیں۔ یہ باہمی تعلق و انحصار آسانی سے ان لوگوں میں دیکھا جاسکتا ہے جن کا چہرہ جذباتی توازن میں ذرا ششخص پیدا ہوتے ہیں شریخ یا سپید ہو جاتا ہے یہی شریخ اور سپیدی

کسی ماہر طبیب سے مشورہ کیا جائے۔ اچھے مطالعے اور کامل جسمانی معائنے کے بعد طبیب اس امر پر غور کرے گا کہ اس کا کوئی عضوی سبب نہ ہو تو دوا ہی نہیں۔ اگر ہو تو سب سے پہلے اسی سبب کو دور کرنے ضرورتی ہوگا۔ اس سے نفقت برتنے کا نتیجہ اکثر بہت خراب ہوتا ہو۔

اگر مریض کو فیض کی شکایت ہو، تو جہاں تک ممکن ہو اس کو قدرتی طریقے پر ڈور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے مریض کو چاہیے کہ صبح کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گلاس یا دو گلاس پانی میں بسوں کا تھوڑا سا عرق ڈال کر پی لیا جائے۔ اس سے آنتوں کا عمل اعتدال پر آجائے گا۔ اس کے علاوہ مریض کو دن بھر میں کھانوں کے درمیان چار بج گلاس پانی پینا چاہیے۔ زیادہ شدہ مرض کی صورت میں ایک یا دو گلاس روغن بادام بھی رات کو سوئے سے پہلے پی لینا چاہیے۔ ریاح کے علاج کا کوئی بھی طبی پروگرام دوسرے امراض کے علاج کی طرح ہر مریض کی انفرادی حالت پر ہونا چاہیے، یہی اس میں مختلف طبائے اور قوی و خفیاں دیکھنا ہوگا۔ ہر مریض میں ایک عام ہدایت یہ دی جاتی ہو کہ ریاح کے مریضوں کو بھی گرم کلا، پیچ کے خشک بیج، مریضیں اکھیر اندری اور وہ سری بادی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن سے اور آنتوں میں تیزاب پیدا ہو کر پیس عدا کے ہر گز نہ کو

پہلے بہت اچھی طرح چبا لینا چاہیے۔ زیادہ مقدار میں عذ کھانا، تیزی سے کھانا اور زیادہ رات گئے کھانا کھانا ترک کر دینا چاہیے۔ کبھی ضرورت ہو تو تھوڑی مقدار میں ٹھنڈے پینے سے ریاح کی تکلیف میں افادہ ہو جائے گا مگر اس کا عادی ہونا اور بار بار ٹھنڈے پینے لینا چاہیے۔ جہاں تک ورزش کا تعلق ہو طبیب خود ہی مریض کی حالت کے مطابق ورزش تجویز کر دے گا، جس میں تنفس کی ورزش بھی شامل ہوگی۔

عصبی دباؤ اور جذباتی ہیجان کو ہمیشہ روکنا چاہیے۔ دماغ اور قلب کو آرام و سکون کی حالت میں رکھنے سے خواہ مخواہ دہ دہ ہوگا۔ یہ دباؤ مفعول اس بیماری میں بھی صحیح ہو کہ مریض کی علامتوں کے ساتھ مریض کا بھی علاج ہونا چاہیے اور یہ وہ کام ہو کہ کسی ماہر طبیب ہی سے ہاتھوں انجام پے سکتا ہو۔ جہاں تک اسن و سکون حاصل کرنے کا تعلق ہو اس سے زیادہ دیکھا کہ علاج کے ساتھ ساتھ سب سے بڑے حکیم یعنی خدا سے دعا جس کرنا بھی مفید ثابت ہوتا ہو۔ خط ہر ترک اگر ریاح کی پیداوار کو نیا یا کسی مثلی امراض کے ساتھ ہو، تو ماہر طبیب مستورہ اور بھی ضروری ہو جاتا ہو۔ لیکن اوپر کی تمام باتیں سمجھنے کے بعد مریض اپنے علاج کے سلسلے میں صلب کے ساتھ زیادہ تھوڑے تھوڑے پیش کر سکے گا۔

بقیہ مضمون ص ۱

ثابت ہوئے ہیں۔

آخر میں ایک اور غصہ کا ذکر کروں گا۔ یہ لہبہ کے ایک برستے پر واقع ہوتا ہے۔ اس کا ہارمون (جوہر حیات) بھی براہ راست خون میں شامل ہوتا ہو۔ یہ بہت سے چھوٹے چھوٹے خلیوں کا مجموعہ ہو۔ اس میں جوہر جوہر حیات نکلتا ہو اسے انسولین کہتے ہیں۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ انسانی جسم میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہو۔

پالیا تھا۔ اُس وقت سے اس بیماری کا نام ہی عارضہ لہبیس پڑ گیا۔ لیکن اب سے چند سال قبل تک اس مرض کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا تھا۔ جو بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا تھا بس مر کر ہی اس کو چھٹکارا ملتا تھا۔ ابھی حال ہی میں سائنس دانوں نے گوشت کے لیے ذبح ہونے والے بیلوں کے کلاہ گردہ کا جوہر حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہو۔ اس جوہر کے روزانہ انجکشن اس مرض میں کام آتا

جامع الصنعت | صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہو۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی

ملکتیہ زکریا کوچہ کاشغری، دہلی

تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ بخاتم ۲۰۰ صفحے قیمت ایک روپیہ۔

جلد حقوق محفوظ

خارش :-

سوال :- مجھے بڑی محنت میں فی سکا کس تو داس کو
خاص طور پر ہوتی ہے جو کئی مہینے سے ہریتا ہوں اسباب
سہ کا کو ڈاٹا نہیں جھوٹا ہے۔ دیکھتے قدرت کو لیا اٹھ رہی
نئی صدمہ ہی ہمارے مال کیے دیکھیں وہی عالم ہے۔ اسٹیو کے
درمیان، رائفل میں اور یہ ہیں میں زیادہ کھینچتے جو کتاب
ازرا کو لیا ہوتی ہے۔ یہ سب بتائیں گے کہ اس صدمہ سے ختم
محل ۱۰

جواب : دلکشا تو ہمیں یہی سونے والی کوئی مانتی نظر آ رہی ہے۔
مگر وہ بعد میں کہ قدرت تو اس معاملے میں مورد الزام نہ رہے گی۔
اب بڑی حسرت اور متحدہی قسم کی ستم طلبی کو نکال دے۔
اس طرح قدرتی غلط فہمی نہیں نکال سکتے۔ اس کے ساتھ ساتھ
بھی اس الزام دہش کا خیرہ فرتی ہے۔ اس لیے قدرت کی غلطی
بہان منظوری کا تو کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ اور سب سے
انسان نے قدرت کے ساتھ مازہ پرستی اور اس کی ستم قدرت
سے شاید ہمارے سنی اور ملی مسائل میں ہی دل چسپی لینا چھوڑ
دی ہے اور زمین کا تعلق انسان کے احتیاجات میں ہی ہے نہ تو یہ
ہو، اور یہ اختیار نہ میری کیا ہیں، بہت انسان مری الم نہ
تو اور بے انتہا حد تک طویل !

خدا نوا! واجب تک رازق و رزاق رہا حالات بہتہ
 تھے لیکن جب سے رزق خداوندان حکومت کے ہاتھ آیا ہو
 اور اس پر ڈاکٹر گرووں اور راشننگ آفیسروں کا فتنہ ہوا کہ
 ملک کی تباہی صحت کو کھرا چاند لگ گئے لوگ دو گونہ خدا
 میں مبتلا ہو گئے۔ فاقہ کشی کے پہلے ہی شکار تھے مابین
 بھوکہ بھی نہ ملا اور اس پرستیزانہ کہ خدا قدرتی عذائی امرا
 سے محروم، حیاتیات سے پاک اور نقصان رسا بنے ہوئے اور
 نہ معلوم کن کن چیزوں سے ملوث! جس ملک کے باشندین
 کی غذا کا یہ حال ہو غنیمت ہو! اسے صحت حاصل ہو، ویسے ہوا
 تو چاہیے تھا "آل انڈیا بیقینہ" اور آل انڈیا پیمیش وغیرہ۔
 واقعہ یہ ہے کہ ہم لوگ "سبھی ملک فاقہ کشی" میں

مثلاً ہیں نکتے ضروری ہیں، لیکن ہماری غذا میں وہ عناصر موجود نہیں ہیں جوڑوں کی قوت کو قائم رکھے گے یہ ضروری ہیں۔ ہاں وہ یہ کہ ہم نہایت آسانی کے ساتھ امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عیناً یہی کہی گئی کہ ہم کو جلدی امراض میں مبتلا کر رکھیں، خون میں اتنی قوت۔ فی نہیں ہو کہ وہ تھکا، مایوس یا جراثیم کا مقابلہ کر سکے۔

[illegible]

۱۰۔ یہاں اس مرکز میں قومی علوم و ادب کے
جائزے اور احسن فہر کی صحت کے مسئلے پر بھی پوری طرح
غور کر لے گی اور یہیں علیہ صبح قسم کی غذا اور دودھ وغیرہ پیش
کئے گئے ہیں۔

آپ نے اپنے مرضِ خارش نے علاج میں صرف خارجی دواؤں اور مرہموں کے استعمال پر توجہ کی ہو۔ اگر آپ کا مساج آپ کے خوں کی قوت کا خیال رکھتا ہو دوا میں بھی اور آپ کی مدد میں بھی ترہم کر دیتا تو میرا خیال ہو مرضِ اناطول رکھنیچتا۔ خوں کی قوت میں جب کسی آجاتی ہو تو خود جسم کے اندر سے مادے اور بیرونی حشراتِ جلد پر بند کر دیتے ہیں اور حشرات کا مرض لاحق ہو جاتا ہو۔ جدید طب نے خارش کے مرض کو بالکل جراثیمی قرار دیا ہو۔ اس کی دوا سے ابکے خاص قسم کا حشر نامہ زیرِ جلد مقیم ہو جاتا ہو اور یہاں سے انڈو دینا شروع کر دیتا ہو۔ اور اس طرح مرض پھیلنا جاتا ہو۔ یہ جراثیم ایسی جگہوں پر اپنا مسکن بناتے ہیں جہاں کی کھال نرم ہو، مثلاً

جائے تو من سب جو بسکین یہ ممکن۔ سو تو ان پر گرم استری پھیر دینی چاہیے۔ اگرچی سے چرائیم ہلاک ہو جائیں گے۔

مچھلی کا تیل

سوال :- سارک نورائل یا کاڈلورائل پینے کے واسطے کتنے کن کن چیزوں سے پرہیز لازم ہو اور کن کن چیزوں کا استعمال بڑھایا جائے تاکہ پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے؟ دودھ کو متعلق آب کی کیا رائے ہو؟ (خریدار ۹۵۳)

جواب :- شارک نورائل یا کاڈلورائل کو مک مقدار اور صحت بخش چیز کی حیثیت سے استعمال کیا اور کرنا چاہنا ہو۔ یہ کسی حالت میں بھی مفید نہیں ہو بشرطے کہ طبیعت اُسے قبول کرے اور اسے صحیح مقدار میں استعمال کیا جائے۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں اس کے دوران استعمال میں کسی قسم کے پرہیز کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا اور نہ کوئی پرہیز معلوم ہو۔ اور نہ ہی ضروری ہو کہ دوران استعمال میں کسی خاص غذا کا انعام کیا جائے۔ مچھلی کے تیل کے استعمال کا اچھا زمانہ سردی کا موسم ہو۔ اسے دودھ میں ڈال کر بھی پیاجا سکتا ہو۔ کسی فصل کے رس میں بھی اور بلا کسی چیز کے بھی استعمال کیا جاتا ہو۔ مچھلی کے تیل کے انتخاب میں بھی خاصی احتیاط کی ضرورت ہو۔ مہری رائے میں مچھلی کا وہ تیل جو بالکل خالص ہو (کسی کیمیائی ذریعے سے اُسے صاف نہ کیا گیا ہو) اور خوب والا ہو سب سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہو۔

ورزش اور غذا

سوال :- لوگوں میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ سخت مشق کی ورزش کرنے والے کو دودھ، مکھن اور گھی کافی کھانا چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو ورزش نقصان دہ ثابت ہوتی ہو۔ یہ کہاں تک صحیح ہو۔ اس کے ساتھ ہی اتنا اور بتا دیجیے گا کہ کالج کے لڑکوں کے لیے، جو کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈنڈ میٹکس لگاتے ہیں کس قسم کی خوراک استعمال کرنی چاہیے؟

(زاہد حسنین - لدھیانہ)

جواب :- سب سے پہلے تو یہ طے کرنا ہو کہ سخت جسم کی ورزش کس مقصد کے لیے کی جا رہی ہو۔ اگر سخت ورزش کا مقصد جسم کے بڑھے ہوئے وزن اور چربی کو کم کرنا ہو تو دودھ، گھی اور مکھن کی جسم کو بالکل ضرورت نہیں ہو چربی تو

ہاتھیر کی انجلیوں کے درمیان۔ پیٹ پر جنسی اعضا پر۔ لیکن شہرت کی صورت میں مرض تمام جسم میں عام بھی ہو سکتا ہو جسم پر مار بک دالے ہونے میں جن سے رطوبت نکل کر مرن کو دوسری جگہ اور دوسرے اسیابوں تک مرس کو پہنچا دیتی ہو۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مرض متحدی جی ہو۔ لہذا آپ کو احتیاط برتنی چاہیے کہ آپ نے کپڑے کوئی دوسرا استعمال نہ کریں جہاں تک علاج کا تعلق ہو آپ کو فوراً سہزپوں کا شور بہ استعمال کرن ضرور کر دینا چاہیے۔ ہا میں میں سہزپوں کو اہمیت حاصل ہونی چاہیے۔ سگتہ سے اور دوسرے رخ فو کہہ بھی استعمال کرنے جا سکیں۔ دو گے طور پر لوگی اچھی قسم کی مسعی خون، دو شروع کر دیں، اتنا کرنے کے بعد مرضی علاج کرنا چاہیے۔ اس کے لیے حسب ذیل اصول پرعمل کیجیے رات کے وقت سہ پہر گرم پانی ڈالیں اور ہم پر خوب اپنی طرح صابن میں۔ اور اس کے بعد معمولی گرم پانی کے ش میں یہ نمک جو تو نیم کو پانی میں حوسٹ دیں اور اسے چھان کر ٹپ میں ڈال دیں اور اس میں ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک بیٹھ جائیں اس کے بعد تمام جسم کو خصوصاً آنحضرتوں کو جو متاثر ہیں، سخت کھڑو درے جسم کے تو لیے سے یا برش سے رگڑا ڈالیں۔ جو یہ عمل تکلیف دہ ہے، لیکن ایسا کرنے سے وہ جھٹھل جاتے ہیں جہاں خارش کا مواد ہو اور جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس کے بعد پھر پانی میں بیٹھ جائیں اور دو تین منٹ کے بعد نکل آئیں۔ جسم کو نرم تو لیے سے خشک کریں اور اب جسم پر مرہم سفیدہ جست، نیم کا تیل، زیتون کا تیل یا کوئی عمدہ مرہم با تیل مل لیں۔ کپڑے پہن کر بستر میں چلے جائیں۔ صبح غسل نہ کریں۔ رات کو پھر وہی عمل کریں اور چار رات اسی طرح کریں۔ پانچویں دن حسب معمول غسل نہ کرنا سکتا ہو۔

ان چار دنوں میں یقین ہو کہ مرض کے جراثیم ہلاک ہو جائیں گے۔ اور غذا اور مسعی خون ادویہ خون کو قوی کر چکی ہوں گی اور آپ اس مرض سے نجات پالیں گے۔

آپ کو حسب ذیل احتیاطیں کرنی چاہئیں :-

(۱) چار دن تک کپڑے تبدیل نہ کریں۔ اور پانچویں دن ان کپڑوں کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں تاکہ جراثیم ہلاک ہو جائیں، اور مرض دوسروں تک نہ پہنچ سکے۔

(۲) غلات تکلیف، کھل، چادر وغیرہ کو بھی اگر پانی میں ڈالا

جواب :- میری رائے میں تو کثرتِ اولاد کی بنیادی وجہ عورتوں کی کم زوری ہے جو انہیں شہتِ مردوں سے ملتی ہے۔ پیروی مغرب انہوں نے اس شدت سے کی کہ انگریزوں کو بھی مات کر دیا۔ راتوں جا گئے، شراب اور کباب اڑائے، ڈانس کی، سٹریٹ کے نیگنوں دھوپ سے کھیلے نتیجہ یہ ہوا کہ قدرت کے قاعدوں اور ضابطوں کو فراموش کر بیٹھے۔ اچھی غذا کا دھیان نہ ورزش کا خیال۔ میند کی فکر نہ صحت کے دوسرے اصول کا ہوش۔ سنیما گھر تفریح کا دھن گئے۔ اور فیمیں کیسی؟ سب ہجیان پیدا کرنے والی اور مغرب اخلاق نے معلوم کیا کیا کرتے پھرتے ہیں۔ نتیجہً کامل صحت کو محروم ہیں اور مقوی باہ و فروشوں کے حریدار اور ٹمسک و ملذذ دواؤں کے دل دادہ اور ضرورت مند۔ گھر کی عورتوں کا ان کو خیال نہیں اور خیال ہے تو کم زوری اور نااطقتی کی وجہ سے ان کی خواہشات کو پورا نہیں کر سکتے۔

یہ تو حال ہے افس طبع کا جو ہندیب نو کا علم بردار ہے اور عرب جن کو امیروں میں کہا کرتے ہیں۔ اب رہے مغرب تو ان کا حال کی ڈرگوں ہے۔ امیر طبعا سائنٹی فک فاکتہ کٹی کا شکار ہے تو یہ بی بی روتی سے محروم ہیں آرام کو یہ حال نہیں سبج سے شام اور رات تک نوکری کرتے ہیں اور گھر اکڑ پڑ رہتے ہیں۔ ان لوگوں کی تفریح کو مقامات دو ہیں سب ماگھر باجسن بازار اور پھران کی اپنی بیوی۔ افراط و تفریط کا یہاں بھی دور دورہ ہے۔ رئیس جس طرح عادات بد کے شکار نظر آتے ہیں یہی میں سے پیچھے نہیں ہیں اور بالآخر اشتہاری دوا فروشوں کے بڑے مستقل خریدار بنے ہوئے ہیں۔

امیر ہوں یا مغرب دونوں طبقوں میں مردوں کا ایک ہی حال ہے۔ دونوں مکمل طور پر عورت کے بھڑکائے ہوئے جذبات کی تسلی کرنے سے قاصر ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج جس طرح ۹۹ فی صدی مرد صنعتِ یاد کا شکار ہیں اسی طرح ۹۹ فی صدی عورتیں ہم کے طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہیں کسی کا رحم کم زور ہے تو کوئی سیلانِ رحم کی شکار ہے۔ کوئی ایام کی بے قاعدگی کا نشانہ ہے تو کوئی کثرتِ جنین میں گرفتار۔ سب امراض کا انجام رحم کی کم زوری ہے اور سب جانتے ہیں کہ کم زور رحم نطفہ قبول کر لینے کی شدید متعلقہ رکھتا ہے۔ ذرا پہلے نطفے کی عورتوں کی تاریخ پر نظر ڈالیے،

جسم میں پہلے ہی موجود ہے، اسے کم کرنا ہو، تکثیر اور گھی کھا کر بڑھانا نہیں ہو۔ لیکن اگر سخت ورزش وزن بڑھانے اور صحت حاصل کرنے کے لیے کی جا رہی ہے تو ایسی صورت میں دودھ بھی اور تکثیر کی ضرورت اور فادیت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا۔ دودھ نہ صرف ایک مکمل غذا ہے بلکہ یہ دل کے معضلات کو قوت دینے والا ایک قدرتی سیال ہے سخت ورزش کے بعد دودھ جسم کے لیے ایک نعمت سے کم حیثیت نہیں رکھتا جسم کی حرارت قائم رکھنے کے لیے تکثیر اور گھی کا استعمال بھی لازمی ہے۔

کالج کے لڑکوں کے متعلق نہ معلوم آپ کو کس طرح یہ خوش فہمی ہوگی کہ یہ حضرات کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈیٹہ پیشہ لگاتے ہیں۔ ہمارا تو مشاہدہ یہ ہے کہ ان حضرات کو کھانے، سونے اور امتحان کے دنوں میں پڑھنے کے سوا کچھ آتا ہی نہیں۔ بہر حال چند سیک بخت ایسے ضرور ہوتے ہیں کہ رات کو جلد سو جاتے ہیں اور صبح جلد سیدار ہو جاتے ہیں اور ٹپلنے، ورزش کر کے نکل جاتے ہیں۔ یہ لوگ ششے میں دودھ تکثیر، غذا میں سبزیاں اور مٹا سب گوشت اعتدال سے کھاتے ہیں تو بہر حال ان کے لیے کافی ہوگا۔

میں اس کا قائل نہیں ہوں کہ طالب علم سخت فہم کی ورزش کریں اور گامایا نام بخش بننے کی فکر میں لگ جائیں۔ سچ کا ٹھنڈا اور کوئی دوسری ملکی ورزش کر لینا بہت کافی ہے۔ ان کی صحت کو قائم رکھنے کے لیے اس سے زیادہ ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔

غالب گھی تو آج کل "براہم" بن چکا ہے۔ کچھ کچھ کیجیے "حیاتین آمیز" بنا سیتی ہی کھانے کو ملے گا۔ اس سے بہتر ہے کہ تکثیر پر زیادہ زور دیا جائے کہ اب تک بعض ڈکٹریاں اچھا تکثیر بھی دیتا رہتی ہیں لیکن یہ بھی کچھ دن ہی کی بات معلوم ہوتی ہے۔ اس کے بعد "بنا سیتی" تکثیر بھی مارکیٹ میں آنے والا ہے۔ خدا خیر کرے۔

ضبط تولید کا مکمل نسخہ

سوال :- میں یہ معلوم کر کے بہت خوش ہوں گا کہ ضبط تولید کا مکمل نسخہ یا ترکیب کیا ہے۔ آپ کا تشفی بخش جواب بہت سے لوگوں کو کش مکش سے بچائے گا۔

(خریدار ۱۹۴۰ء)

YD

یہ تکلیف جاتی رہے گی لیکن افسوس کہ عینک لگانے کے بعد بھی مجھے اس تکلیف سے نجات نہیں ملی
ابھی آنکھوں کی اس تکلیف کو آرام نہیں ہوا تھا کہ صبح کے وقت میرے ٹخنے سوجھنے لگے اور شام تک میری پٹنڈیوں پر بھی اس کا اثر ہو گیا۔ گرمی میں تو میں جسمانی محال سے اور بھی کم زور ہو جاتا ہوں اور امتلا کی ایک نئی شکایت ہونے لگی ہے۔ جھاڑے میں ذرا باہر نکلا اور تھکھری لگی میں روٹی اور سبزی چیزیں جضم نہیں کر سکتا۔ میرے چہرے اور کمر پر دانے دانے سے ہونے لگے ہیں۔ امتلا ہیبتہ کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہوا کبھی کبھی کھانا کھاتے کھاتے شروع ہو جاتا ہے۔ اور مجھے دست خوان سے بچہ کھانا کھاؤ ہی اٹھ جانا پڑتا ہے۔

اب تک میں نے اپنے سلسلے میں تین ڈاکٹروں سے مشورہ کیا ہے۔ میرے خون، پیشاب اور پاخانے کا بھی تجزیہ کیا گیا ہے۔ ان تینوں ڈاکٹروں نے مجھے دیکھ کر یہی بتایا کہ میرے جسم میں بظاہر کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ نظام جضم کا ایسے رے لیا گیا تو اس سے فقط اتنا پتہ چلا کہ میری آنت بعض جگہ سے مسکڑی ہوئی ہے اور بعض جگہ سے پھیلی ہوئی ہے لیکن وہ ڈاکٹر جس کو میں نے ابھی حال میں دکھایا ہو کتا ہے کہ یہ کوئی خاص بات نہیں ہے جو جن لوگوں کی قوتوں ذرا حساس ہوتی ہو ان کی اندر سے یہ کیفیت ہو جاتی ہے چنانچہ قوتوں کی اس کیفیت کا تدارک کرنے کے لیے اس نے مجھے کھانا کھانے سے پہلے کچھ گولیاں کھانے کے لیے دیں۔ ان گولیوں سے آرام تو کیا ہونا امتلا کی کیفیت میں مزید اجنا نہ ہو گیا اور میرے دائیں دان کے چدے میں تکلیف بھی ہونے لگی۔ اب ممکن کی یہ کیفیت ہو کہ میں اپنے بالوں میں زیادہ دیر کنگا یا برس بھی نہیں کر سکتا۔ ٹھیک ٹھیک کر کرتا ہوں چلنا پھرنا میرے لیے دشوار ہے۔ اکثر بستر پر بیٹا رہتا ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہے۔

میں نے اپنا مفصل حال آپ کو لکھ دیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ خود میرا علاج کیجیے۔ اگر وہاں مناسب سمجھیں تو دوا میں دیکھیے۔ لیکن اگر آپ محض غذائی اور تدریجی علاج کو میرے لیے کافی سمجھیں تو اس کے متعلق تفصیلی ہدایات دیجیے۔ اگر ہمدردی و محبت میں اس کا جواب دیر سے دیں تو مجھے آپ کا علاوہ جواب دے کر ممنون فرمائیے کہ میں

زندگی سے بے زار ہو گیا ہوں۔

(نعیم الحق گورکھ پور)

جواب :- آپ کا مفصل حال میں نے پڑھا۔ واقعی آپ نے کافی تکلیف اٹھائی ہے۔

میرے نزدیک آپ کے جسم میں فاسد مادوں نے یہ صورت حال پیدا کر رکھی ہے۔ خون کا کیمیائی توازن بالکل خراب ہو گیا ہے جس کی وجہ سے آپ کو مختلف عوارض نے گھیر لیا ہے۔ سہر دست میں آپ کو تدریجی علاج بتاؤں گا لیکن میں کہہ نہیں سکتا کہ آپ کو جلد اس سے فائدہ بھی پہنچے گا یا نہیں۔ بہر حال اگر دواؤں کے سہجائ کی ضرورت پڑی تو کچھ عرصے بعد پڑے گی۔ اس سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ حسب ذیل تدابیر اختیار کریں اس سلسلے میں ایک عرض اور جو وہ یہ کہ جو ہدایتیں دی جائیں ان پر سختی سے عمل کیجیے۔ ابتدا میں کچھ دقتیں محسوس ہوں تو یہ نہ سمجھیے کہ آپ کو مشورہ غلط دیا گیا ہے اور جو ہدایتیں آپ کو دی ہیں وہ آپ کی قوت برداشت سے باہر ہیں۔

اپنے کمرے میں صبح کے وقت کسی کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے گہرے سانس لیجیے۔ شروع میں کھڑے ہونے میں تکلیف ہو تو سہم منٹ سے زیادہ کھڑے نہ ہوں۔ لیکن کوشش کر کے کھڑے ضرور ہوں۔ آپ کے ٹخنوں میں تکلیف تو محسوس ہوگی لیکن اس سے فائدہ بھی پہنچے گا اسی دوران میں اپنی ایک ایک ٹانگ آگے پیچھے دھین تھیں جہاں تک پھیلائی جاسکے پھیلائیے۔

اس کے بعد ملازم کی مدد سے گرم پانی سونہائیے صابن یا کھلی سے جسم کو لیجیے اور گرم ہی پانی سے اسے دھو ڈالیے۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی کی ایک بانٹی اپنے اوپر ڈالیے اور ربڑ کے بھانویں سے جسم کو اچھی طرح ملوایا اس سے دوران خون تیز ہوگا جو عصبی مریضوں میں عام بطور ہرست ہوتا ہے۔

نہانے سے فارغ ہونے کے بعد سنگترے کو رس کا بڑا گلاس پیجیے۔ اور بستر میں اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر لیٹ جائیے۔ منہ بہر حال کھلا رہنا چاہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کو پہلے ہی روز نیند آجائے گی۔ اٹھنے پر ایک گلاس پانی میں ایک نیو کارس ڈال کر پی لیجیے۔ آج کل سردی کا موسم ہے پانی فدا سا گرم کر لیا جائے۔ اور کوئی غذا نہ کھائیے

کی آنتیں اور معدہ اپنی صحیح پوزیشن اختیار کر لے گا اور اس کو فضل کے تمام فائدے رفتہ رفتہ ملتے رہیں گے۔

تختہ پر بھی آپ پہلے یاد دوسرے ہی روز سی بیٹنے لگیے۔ چوتھے ہی روز آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے جڑھوں میں کوئی تکلیف باقی نہیں ہو۔ پانچویں روز باقاعدہ پھل اپنی غذا میں شامل کر لیجیے۔ پانچ دن تک برابر پھلوں ہی پر رہیے اور کوئی اور غذا نہ کھائیے۔ اس کے بعد دودھ، ترکاریاں، انڈا اور سالم انداز کا استعمال بلا تکلف شروع کر دیجیے۔ بازاری کھانڈ چینی کا استعمال ترک کر دیجیے۔ خالص شہد اور کشمش یا سوریشٹے استعمال کیجیے۔ گوشت کو ابھی ہاتھ نہ لگائیے۔ دو ماہ بعد جب جسم سے تمام فاسد مادے خارج ہو جائیں تو پھر مری کے گوشت کا غوربا پیجیے۔ اگر پرندوں کا شور بائیسرا جائے تو وہ بُرا نہیں ہو اور ڈاکٹر صاحب کی گولیوں کے بجائے کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی میں ایک لیمنو بخوڑ کر پیا کیجیے اس سے آپ کی آنتیں صاف رہیں گی۔ جلد ہی آپ کی صحت درست ہو جائے گی اور آپ ہر کھیل میں حصہ لے سکیں گے۔

دوسرے روز پھر اسی طرح کھڑکی کے سامنے گرے گرے سانس لیجیے۔ ہاتھوں اور پیروں کو کبھی آگے اور کبھی پیچھے کر کے کچھ تھوڑی سی حرکت دیجیے تاکہ ان کی حسنی دور ہو۔ گردن کو کبھی اوپر سے لیجیے اور پہلوؤں میں باقاعدہ حرکت دیجیے اور جب ذرا قوت آجائے تو آگے جھکنے اور پیچھے جھکنے کی بھی ورزش کیجیے۔ اس کے بعد سنگترے کے رس کا ایک بھرا ہوا بڑا گلاس پی کر پھر بستر میں آرام لیجیے۔ روزانہ دس منٹ سے پندرہ منٹ تک دھوپ میں بیٹھیے۔

ایک تختہ بنوائیے جو میں آج چڑھا ہوا اور ۶ فینٹ ملبا ہو اور موٹائی اس کی اتنی ہو کہ ایک پورے مرد کو سہارے اس کے ایک سرے کو ایک گرسی پر یا کسی اور چیز پر رکھیے جس کی اونچائی دو فٹ ہو، اس پر چڑھ لیٹیں۔ اس طرح کہ آپ کا سر فرش کی طرف ہو۔ ہر مرتبہ جب بھی آپ لیٹیں پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لیٹیں۔ دن میں چار بار اس تختہ پر لیٹیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے لیے یہ بہترین شے ثابت ہوگی۔ آپ کے چہرے اور گردن پر سے جھریاں کم ہونی شروع ہو جائیں گی اور چہرے پر رونق آنے لگے گی آپ

ایک نیا آپ کو جس طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریوں کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ وہ معدہ کو صاف کرتی تھیں۔ تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف سٹخرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان کی ایکٹریس اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے۔ اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔

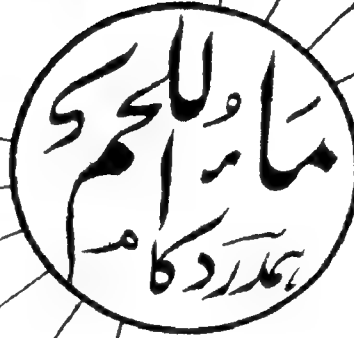
نمک جالینوس

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف رکھتا ہے۔ بعضی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

فیصلت :- فی شیشی صرف بارہ آنے پر ہر ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

تبہدیلی



کمزوری اعصاب

کمزوری کمر

خون کی کمی

کمزوری دل

کمزوری شہ

کمزوری ہڈی

کمزوری ناک

کمزوری دماغ

کمزوری کمر

کمزوری دل

کمزوری شہ

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے



جیاقن اور کلیسیم اور فلوڈاکا یہ سائنٹی فک مرکب بڑے اہتمام سے
جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک
جنرل ٹانگ ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دل جمعی سے استعمال کر سکتا ہے۔

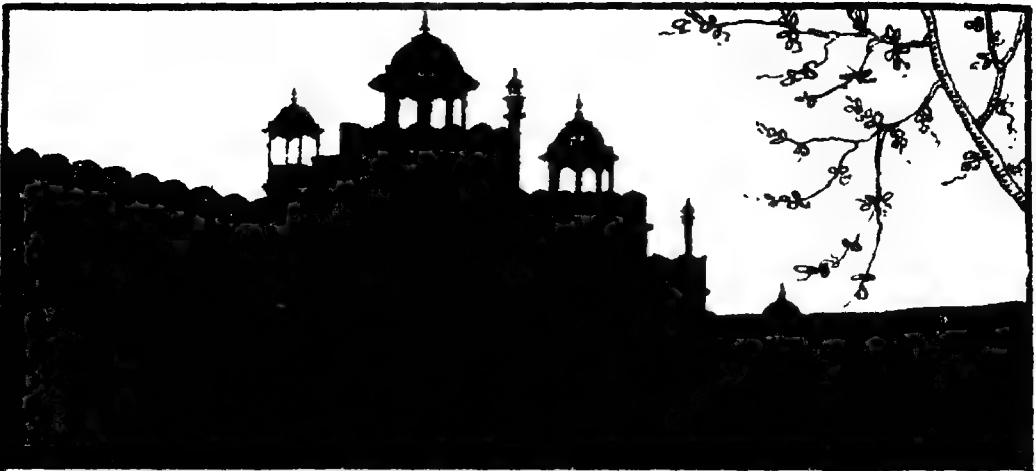
ماء اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی اولاد پیدا اور
دوسری دوا میں اس کے سامنے بھیج ہیں کیوں کہ اسے ہندوستانی
مزانج کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور
کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھائیے۔

نوٹ ۱۔ اسے ریل کے ذریعے منگوائیے۔ اپنی شہر کا نام اور ریلوے اسٹیشن صاف لکھیے جس سے
پتلیں درکار ہوں۔ ان کی قیمت کا نصف بدرجہ یک یا مٹی آرڈر بطور پیشگی ضرور کیجیے اور خط پر شہاب
ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے۔ تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دوکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں
تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ پتلیں منگوائیں۔

ہمدرد دواخانہ لیپور میٹرنی، دہلی

تیار کر دے۔



شاہ جہاں کا دربار

سنہ ۱۶۴۸ء میں جب دہلی کا لال قلعہ اور جامع مسجد تیار ہو گئی تو ایک انجینئر نے شاہنشاہ سے سر دربار عرض کیا: ”اگر دشمن نے جامع مسجد میں توپیں چڑھا دیں تو قلعہ روئی کے گالے کی طرح اڑ جائے گا۔ قلعہ کے قریب اتنی اونچی عمارت بڑی فاش غلطی تھی“

وزیر عظم نواب سعد اللہ خاں

نے جواب دیا: ”ہم دشمن کو جامع مسجد تک کیوں آنے دیں گے ہم تو اسے درہ خیبر پر روکیں گے معجون شباب آؤں“

کے استعمال سے آپ بھی اپنی کمزوری کو ”درہ خیبر“ پر روک سکتے ہیں پیشتر اسکے کہ وہ آپ کے جسم کو تباہ کر دے۔ معجون شباب اور مقوی دل و دماغ و اعصاب ہے۔ اس سے جسم میں بے انتہا خون پیدا ہوتا ہے۔ کمزور نوجوان اس کے استعمال سے اپنی کمزوری ہوئی قوت حاصل کر سکتے ہیں اور وہ حضرات جسکی کمزوری عمر کی زیادتی کی وجہ سے ہو وہ بھی اس سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت فی شیشی (۲۰ دن کے لیے) پانچ روپے

ہمدرد و صحت دہلی

غذائی علاج

(از مسٹر ایس۔ اے۔ خالق، ایڈیٹر اخبار ”رہیب“، چاؤڑی بازار دوسلی)

بیماروں کو کتے تھے، میت نئی بیماریاں اُن کو چھٹی رہتی تھیں۔ مگر جب وہ ادھیڑ ہوئے، یعنی جب اُن کی ”عقل ڈاڑھ“ ٹوٹ گئی، یا پلنے لگی، تو اُن کو عقل آئی۔ اور انھوں نے کہا ”سیکھا“ اُس کے بعد، پھر وہ ضعیفی میں بالکل تن درست بھی رہے، اور انھوں نے بڑا نام اور دولت بھی پیدا کی۔ جو لوگ دنیا میں بڑی ترقی کرنا چاہتے ہیں، اوّل کھانے کے معاملے کو، عام رواج، خاندانی روایات، اپنا خاص مذاق، بھری، یا جاہل باورچی کی مرضی پر چھوڑ دینا چاہتے ہیں، وہ بڑی فاش غلطی کرتے ہیں۔ اُن کو خود بنفس نفیس اس نہایت ضروری معاملے پر خاص انخاص توجہ کرنی چاہیئے۔

ایک پُرانا قصہ مشہور ہے کسی نے ایک حکیم سے پوچھا کہ کھانا کس وقت کھانا چاہیئے، حکیم نے جواب دیا ”امیر کو جب بھوک لگے اور غریب کو جب ملے“ میرے خیال میں، حکیم کے جواب کا آخری حصہ غلط ہے۔ امیر اور غریب دونوں کو، جب خوب زور کی بھوک لگے، جب ہی کھانا چاہیئے۔ اور کھانے کے معاملے میں، گھٹنے کو نہیں دکھینا چاہیئے۔ دنیا کے مشہور رابرٹ میسٹر سہری فورڈ، اور بے شمار امریکی کھانے کے کوئی خاص اوقات مقرر نہیں کرتے۔ اس معاملے میں، اُن کی شرط، وہی ہے بھوک ہے۔

بھوک کے معاملے میں نفس دھوکہ دیتا ہے۔ منے منے کی چیزیں تیار ہیں، یہی وقت سوچنے اور سمجھنے کا ہوتا ہے، اسی وقت نفس بہکاتا ہے کہ ”میاں بھوک بھی تو لگ رہی ہو۔“

تیز بھوک کی پہچان۔ ماہرین علم حفظانِ صحت نے تیز بھوک کی پہچان کے بہت سے طریقے لکھے ہیں، مگر سب سے بہتر صرف یہ ہے کہ تیز بھوک اُس وقت ہوتی ہے، جب سونکھی ڈبل روٹی کا ٹکڑا دیکھ کر منہ میں پانی بھر آئے۔ ایک بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے، وہ یہ کہ اوّل مات کے کھانے میں کم سے کم آٹھ گھنٹے کا فرق ہونا چاہیئے۔

علم غذائیات آج ایک نئی شکل میں ہمارے سامنے ہے۔ لیکن جس وقت میں، یا میری طرح ہزار ہا بیچاس سالہ ناظرین پہنچے تھے، اُس وقت اگر کوئی آج کل کی باتیں کرتا تھا تو یہ براق کی علامت سمجھی جاتی تھی۔ اُس زمانے میں ”پتھر ہضم اور نکتہ ہضم“ کے اصول سمجھے جاتے تھے۔ بڑے بڑے نامور حکما اور وید یہ سمجھتے تھے کہ سب سے کو سب کچھ ہم کرنا چاہیئے۔ گو یا سدا ایک سرک ٹوٹے کا انجن تھا، اس کے نیچے جو کچھ آجاتا، پس جاتا۔

اُس زمانے میں، اگر کوئی اپنے قیمتی گھوٹے کو صمیم قسم کا راتب نہیں دیتا تھا، یا خراب قسم کے چنے یا لکھاس بکھلاتا تھا، تو گھوٹے کے مالک کو اُس کے دوست چھٹ جاتے تھے، اور بے وقوف سمجھتے تھے۔ ہاتھیوں، گھوڑوں، دُنیوں، بکروں، مَرُفوں، بیڑوں اور گدھوں کو صمیم قسم کا راتب، لکھاس، دانہ، چارہ اور گوندہ دینا از حد ضروری سمجھا جاتا تھا، مگر آدمیوں کے لیے یہی بات، بالکل غلط اور سراسر بے عقلی تھی!۔

بے شک اُس زمانے میں اتنی بات ضرور تھی کہ مجھے دودھ خالص ملتا تھا، مکانات اب منزلہ تھے، شہروں میں صاف تازہ ہوا میسر تھی، آج کل صرف ملک عمارتوں نے تازہ ہوا کو روک دیا ہے۔ ظرام، موٹریں، تاگوں، لاریوں، سائیکلوں اور اُسوں نے پیدل چلنا پھرنا چھڑوا دیا ہے۔ بند کمروں میں، میزوں اور کرسیوں سے بندھے بیٹھے رہتے ہیں، اس لیے آج حفظانِ صحت اور غذائیات کا علم بڑا ہی ضروری ہو گیا ہے۔

جس قدر بے شمار چیزیں، آپ کو اپنا روزانہ کام انجام دینے اور موجودہ حالت سے ترقی کرنے میں مدد دیتی ہیں، اُن میں سب سے زیادہ اہم، اور سب سے زیادہ ضروری چیز آپ کی غذا ہے۔ آپ کے جسم اور دماغ کا ایک ایک ذرہ اور ایک ایک ”ایٹم“ غذا ہی سے بنا ہے۔ بے شمار ادھیڑ اور ضعیف لوگ اس بات کی گواہی دے سکتے ہیں، کہ جب وہ نوجوان تھے، تو کتنے دن

نیز مصالحے دار مرقن کھانوں سے، غذا برباد ہوتی ہو،
وقت ہاضمہ برباد ہوتی ہو، اور سپہ بھی برباد ہوتا ہے۔
سائنس دانوں کے خیال کے بموجب قیمتی اور شہل غذائیں
کھانے والے امیر، سائنٹی فک زبان میں، اگر کھا جائی
تو بڑی حد تک فاقہ کشی کرتے ہیں!

مقوازن غذا۔ جہاں تک ممکن ہو، متوازن غذا کھانی
چاہیے۔ اُس میں گوشت بھی ہو، اور سبزیاں بھی ہوں
بلکہ سبزیاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ سبزیاں زیادہ استعمل
کرنے کا "وعظ" فرنگستان، امریکا اور ہندوستان کے
صحیح رسالوں میں چھپتا ہی رہتا ہو۔ مگر ہم ہندو سائنس
خصوصاً مسلمانوں کی سبزیاں کھانے کی ترکیب، جو
ہمارے حالات کے موافق ہو، کوئی نہیں دکھاتا۔
ہندوؤں کے ہاں گرم کھانے کا دستور ہو، پھل کا یا
"ہراوٹھی" تیار ہوتی جاتی ہو، اور ایک ایک کر کے
کھاتا جاتا ہو۔ گرم پھلکے یا "ہراوٹھی" سے گرم
گرم سبزیاں منے سے کھائی جاسکتی ہیں۔ مزا بھی
ایک چیز ہو۔ مسلمانوں کے ہاں ٹھنڈا کھانا کھانے
کا دستور ہو۔ ٹھنڈی چپاتی سے ٹھنڈی خالی ہینڈیاں
ٹرتیاں، مچھنڈر، یا شلغم کی بھجیا "منے" سے ہیں
کھائی جاسکتی۔ یا تو مسلمانوں کو بھی "تو سے" کی روٹی
کے ساتھ سبزیاں کھانی، سیکھنا چاہیے، اور یا پھر
روٹھی چمپے یا کانٹے سے کھانی چاہئیں۔ اگر سبزیاں
روٹی کے ساتھ کھائی جائیں، تو بس ایک ذرا سا
کوئی آدھے انچ کا، روٹی کا ٹکڑا، اور اُس پڑھیر
سبزی!

مشہور امریکی مصنف مشہور ایل پیورن ٹن
نے کیا جواب لکھا ہے۔ فرماتے ہیں:-
"کھانے کے ٹھکانے میں جہاں تک
ہو سکے عقل لڑاؤ۔ اور جب کبھی شہ
پیدا ہو جائے، تو سائنس کو دریافت
کرو۔"

ضروری ہو۔ کھانا کھاتے ہوئے، کاروباری گفتگو بھی نہیں
کھینی چاہیے۔ کیوں کہ جس خون کی ہم کو معدے میں ضرورت
ہو، وہ خون دماغ میں پہنچ جاتا ہو، اور پھر یہیں سے معدے
کی کم زوری پیدا ہوتی شروع ہو جاتی ہو۔

ہم نے دیکھا ہو کہ بے شمار لوگ بغیر چپائے غذا کو
نگل بیٹے ہیں۔ بس یہ نگلنا ہی بیماریوں کی جڑ ہو۔ یہ غذا کو
ٹکڑے انٹریوں کی "دیواروں" میں چھٹ جاتے ہیں۔ یہاں
سٹرتے ہیں، اور اس سٹرائے سے بے شمار بیماریاں پیدا
ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ کراچی سے ٹکلتے تک، اور کشمیر
سے راس کمارس تک، تمام ملک میں، معدے کی کم زوری
ہماری "قومی بیماری" ہو گئی ہو۔

فوالے کو اتنا چپایا جائے کہ وہ خود بخود پانی ہو کر
حلق میں بہ جائے۔ اور دیکھنے والا یہ کہے کہ "جنگلی" کر رہے
ہیں۔ ہاں! یہ منے کی بات نہیں ہو آدمی نے جانوروں سے
بہت کچھ سیکھا ہو۔ کھانے کے معاملے میں، ہمیں بیل کو
استاد تسلیم کر لینا چاہیے، جس طرح بیل جنگلی کرتا ہو۔

اگر کوئی فوالہ حلق میں، خود بخود نہ بہے، بلکہ اُترتا
ہو معلوم ہو، تو وہ اس بات کی شہادت ہو کہ یہ انٹریوں
میں چھٹ سکتا ہو، اور بیماریاں پیدا کر سکتا ہو۔ خون،
اعصاب، مگردوں، اور دل کی بیماریاں عموماً غذا کو نگلنے سے
ہی پیدا ہوتی ہیں۔

بڑا رپیہ خرچ کرنے پر بھی فاقہ کشی

سائنس ہم کو بتاتی ہو، کہ وہ غریب مزدور جو بے
چھنے آٹے کی گرم گرم روٹی کے ساتھ، ساگ پات کھاتا ہو
وہ سائنس کی روشنی میں کہیں بہتر غذا کھاتا ہو، یہ نسبت
اُس امیر کے، جو پلاؤ، ذردہ، مضر، قورمہ، اور نہایت مرقن
غذائیں کھاتے ہیں۔ ان مرقن کھانوں کو اتنا زیادہ پکا یا
جاتا ہو، کہ اُن کی جیاتین جل جاتی ہیں، یہ اس قدر شہل ہوتے
ہیں، کہ "اپ ٹو ڈیٹ معدہ" ان کو ہضم کرنے سے قاصر رہتا
ہو۔ اور وہ بیماریاں پیدا کرتے ہوئے، یوں ہی نگل جاتے ہیں۔

جن حضرات کا منیر خریداری ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہ
نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بیج کر مکتون فرمائیں

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی

اطلاع



رحم کی شدید تکلیف

کھانا پینا حرام ہو گیا

اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف کی وجہ سے نہ سوسکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن

مستورین

کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ بغیر اپریشن کے اچھی ہو گئی مستورین ایام کی بے قاعدگی یا ان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی — اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدیدے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

مستورین!

عورتوں کی تکلیف ہی دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے، اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔
فی سیشی دوا پے



ہمدرد دوا خانہ، دہلی

سائے ہندستان میں حکیم وید اور ڈاکٹر

اپنے مریضوں کو ہمہ درد کی سائنٹی فک ایجاد

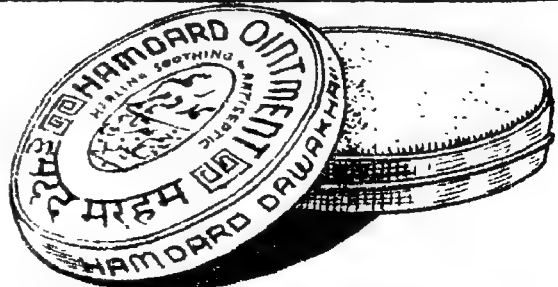
صافی

استعمال کراتے ہیں۔ خون کی ہر خرابی کے لیے صافی شہت حاصل کر چکی ہوا سیلے ہمیں متام
ہندستان میں ہر شہر اور ہر ضلع اور ہر قصبہ میں صافی کے لیے اور ہمدرد مرہم کے لیے

۱ کیشن ایجنٹوں
۲ اسٹاکسٹوں
۳ ڈسٹری بیوٹروں
کی ضرورت ہر شرائط طلب کیجیے

شعبہ ایجنسی

ہمدرد دوا خانہ دہلی



نقل قلب

ایک جدید روسی عجوبہ

گرم خون والے جانوروں مثلاً خرگوشوں، بیلوں اور کتوں وغیرہ میں، ایک کا قلب دوسرے جسم میں منتقل کر دینا ایک جدید سائنسی ٹک اور طبی عجوبہ ہے۔ گور کی انسٹی ٹیوٹ ماسکو کے پروفیسر کولائی سنٹ سن نے پوری کامیابی کی منزل تک پہنچا دیا ہے، اور اب امید کی جاتی ہے کہ انسانوں کے علاج اور عمل جراحی میں بھی اس تجربہ سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جائے گا۔

پروفیسر سنٹ سن کا عمل یہ ہے کہ وہ ایک جانور کے قلب کو دوسرے جانور کی گردن میں منتقل کر دیتے ہیں اور مؤخر الذکر کے دوران خون سے اس نئے قلب کا رابطہ قائم کر دیتے ہیں۔ انھوں نے دیکھا ہے کہ اس عمل سے کوئی بُرے اثرات پیدا نہیں ہوتے۔ اب پروفیسر موصوف نے طویل عرصہ پہلے تجربات شروع کر دیے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ دونوں قلبوں کے ساتھ جانوروں کو زیادہ سے زیادہ مدت تک زندہ رکھا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اور ان کے مددگار طبیب اس کوشش میں ہیں کہ قلب کو گردن کے بجائے پیٹ میں منتقل کیا جائے۔ ان کو توقع ہے کہ یہ کارنامے قلب کے عضو باقی عمل کے تمام پہلوؤں کے مطالعہ اور قلبی امراض کے علاج کا ایک نیا دروازہ کھول دیں گے۔

اس سلسلے میں، سوویٹ سائنسٹ کیٹی کے لیے پروفیسر سنٹ سن نے جو رپورٹ تحریر کی ہے اس میں وہ لکھتے ہیں: "نقل کردہ دلوں میں ان کی حرکتوں کا پہلا سا تاثر قائم رہتا ہے اور عام طور پر ان کی سرعت رفتار میرزاں جانور کے پہلی قلب سے سب سے کم ہوتی ہے۔ خرگوش بنیاں، کتے اس نقل کے عمل کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور اس میں خون کی بہت ہی خفیف سی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ مزید برآں منتقل کیے ہوئے قلب کو باعث "میرزاں جانور کو خود اپنے قلب پر کوئی برا اثر نمایاں نہیں ہوتا اور عمل جراحی کے بعد ان جانوروں میں تنفس کی کمی یا شش یا غیر معمولی سچان پیدا ہوتا ہے۔ پر آواز یا روشنی کے رد عمل میں بھی کوئی فرق نہیں پایا جاتا۔

گرم خون والے جانوروں میں نقل قلب کا عمل

کرنے سے پہلے پروفیسر سنٹ سن نے تھوڑے خون والے فقاری یعنی رپڑھ کی تہی رکھنے والے جانوروں کے نقل قلب میں کامیابی حاصل کی تھی اور ان تجربات کے دوران میں سینڈ کوکس کے قلب دوسرے سینڈ کوکس میں منتقل کیے تھے ان میں سے بعض سینڈ کوکس عاریتی قلب کے ساتھ چھ ماہ سے بھی زیادہ زندہ رہے اور ان میں کوئی غیر معمولی بات دکھائی نہیں دی اور موسم بہار میں جن سینڈ کوکس پر عمل جراحی کیا گیا انھوں نے معمولی ازدواجی زندگی بھی بسر کی اور وقت پر بیچے بھی دیے۔

ان سینڈ کوکس کے متعلق اپنے تجربات کو قلمبند کرتے ہوئے پروفیسر سنٹ سن کہتے ہیں کہ خون کی ان شریانوں کے خوردبینی معائنہ سے، جو آپس میں ایک دوسرے سے ملا دی گئی تھیں یہ ظاہر ہوا کہ وہ کامل طور پر جڑ گئی ہیں اور قلب کے عضلات کا ڈھانچہ بالکل معتدل ہے جب ایک سینڈ کوکس کے سینے میں دو قلب حرکت کر رہے ہوتے ہیں تو جانور کے جسم سے ان کے رشتے بالکل جدا گانہ ہوتے ہیں۔ میرزاں جانور کا اپنا قلب دوران خون کے ذریعہ صبی اور غلی دونوں قسم کا تعلق جسم سے رکھتا ہے لیکن نقل کردہ قلب پہلے ۳۵ سے ۴۰ روز تک صرف غلی کی تعلق رکھتا ہے۔ اس کے بعد اس کے اعصاب نشوونما پر نقل کردہ قلب تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہونا ہے کہ دونوں قلبوں کے اجسام ناہیبہ پہ قلب کی مختلف دواؤں کے رد عمل کا معائنہ کیا جائے۔

ایک خاصی دلچسپی اس مسئلہ میں بھی ہے کہ ایک نقل کردہ قلب میرزاں جان دار کے جسم نامی میں جڑ پکڑنے کے لیے کتنی مدت کا طالب ہوتا ہے اور جب میرزاں جان دار کے اعصاب اس میں نشوونما پانے لگتے ہیں تو قلب کے اندر والے عقدے کیا ہو جاتے ہیں۔

تھوڑے خون والے جانوروں پر ان تجربات کی کامیابی نے میرزاں صمد بڑھایا اور پھر میں نے خرگوشوں، لمیوں اور کتوں پر اس عمل کو ہرانا شروع کیا۔ ابتدائی کارروائی کے طور پر ہم لوگوں نے گرم خون والے جانوروں کی شریانوں کو جوڑنے اور موصل

کرنے کے طریقہ کو اچھی طرح کامیاب بنالیا۔ یہ طریقہ بہت آسان اور سریع العمل ہے جو صرف ۲۰ سے ۳۰ سکند تک وقت لیتا ہے۔

تجربات کے پیدے سلسلہ کے لیے ہم نے یہ طریقہ رائج کیا کہ قلب کو جانوروں کی گردن میں منتقل کیا جائے۔ اس عمل میں ہم نقل کردہ قلب کا صرف دایاں حصہ میزبان جانور کے دوران خون سے موصول کر دیتے تھے اور بائیں نصف حصہ کو خون کو دور سے کوئی تعلق نہ رہتا تھا۔ اس سسٹم کو ہم "نیم کلینکی طریقہ" کہتے ہیں۔

معاذوں نے یہ ثابت کر دیا کہ یہ نقل کردہ قلب اچھی طرح کام کرتا ہے اور بہت دنوں تک زندہ رہتا ہے۔ یہ قلب میں خود اپنی حرکتوں کے معتدل توازن کو قائم رکھتا ہے اور میزبان جانور کے خون کے دباؤ پر کوئی مخالفت نہ کرتا نہیں ڈالتا۔

تجربات کے دوسرے سلسلہ میں ہم نے ایک طویل تلاش و کوشش کے بعد نقل کردہ قلب کے دونوں نصف حصوں کو دوران خون میں موصول کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا اور اس سے "مکمل کلینکی نقل قلب" کا عمل وجود میں آگیا۔

ہر عقلمند اس بچہ کیلئے "نوناہال" گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسیر، بدہضمی، دستوں کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک صولوں



پر تیار کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور ندرست اور قوی بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی بارہ آنے ہمدرد دوا خانہ، دہلی



بڑی استانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھی حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں تھیں ہیں۔ ان میں سے زیادہ آسان خوب صورت، اور ہر دول عزیز اور معتبول عام فیلنسی کشیدہ کار کا دی ہے۔ کیونکہ کتاب کے ساتھ پھول، بوٹے اور دیگر جاندار لے کر مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو اچھوں میں ترتیب دیا گیا ہے جس میں دوسو سے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں۔ قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول ڈاک۔

ملنے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی کوچہ تارا چند دہلی

تاویل

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اور ہماری خود شمولیت اس بات کی دلیل ہو کہ یہ تمنا سنا
کچھ نہیں یوں کا نہیں۔

فرائڈ نے اپنے نظریے کے ثبوت میں کئی محنتیں
نوابوں کا ذکر کیا جو جن کی تاویل کے لیے یہ ضروری ہو کہ
ان کا پس منظر صاف ہو۔ ورنہ خواب کا ابجھاؤ سلجھ نہ سکے
گا۔ بعض اوقات تو خواب کا پلاٹ بہت بے ترتیب اور
غیر مربوط ہوتا جو اور ایسی نازک اور باریک تشبیہات ہوتی
ہیں کہ تاویل عام طور پر حاصل کرنا بھی ہر کس و نا کس کا کام نہیں
ہماری پوشیدہ تمنّا ہمیشہ ہماری جبلت کو براہِ تجلّی
کرتی ہو۔ اس ضمن میں فرائڈ اپنے ایک پُر لطف اور مخصوص
خواب کا ذکر کرتا ہے۔ لفظ مخصوص پر آپ چونکیں گے لیکن
فرائڈ کہتا ہے کہ میرا تجربہ ہے کہ جب چاہوں میں یہ خواب
دیکھ سکتا ہوں۔ اگر میں بھٹی یا تلی ہوئی چھوٹی چھوٹی مچھلیاں
کھاؤں یا تین سالہ والی چیز نوش کروں تو ساری رات
خواب میں شیریں اور مٹھنڈا پانی پیتا رہوں گا۔ مناظر میں
بھوڑی بہت غیر محسوس حد تک تبدیلی ہوتی ہے لیکن میری
کام جوتی میں فرق نہیں پڑتا۔

آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اس خواب میں تشنگی کی وجہ صرف وہ ارغاسات ہیں جو خواب میں بھی فرائڈ کو ایک فطری تھنا پورا کرنے پر مجبور کرتے ہیں اور خیالی طور پر اُس کی نسلی بھی ہو جاتی ہو۔

”ڈاکٹر ابر کرچی“ اس سلسلے میں اپنے رولز حسبِ خواہوں کا ذکر کرتے ہیں۔ ایک شب وہ اپنے پیروں کے نیچے گرم پانی کا رتن رکھ کر سو گئے، رات کو خواب میں وہ کوہِ آتش فشاں کے دہانے پر گھومتے رہے جس سے اُن کو اپنے پیر جلتے ہوئے معلوم ہوئے۔

ایک مرتبہ ڈاکٹر مذکور کے سر کے زخم کی مرہم پٹی
 ہوتی، لیکن درد کی شدت میں کمی نہ ہوئی جب اُن کی کچھ
 ٹکی تو خواب میں کیا دیکھتے ہیں کہ ڈاکوؤں کے ایک گروہ نے
 اُن کو گھیر لیا، اور وہ اُن کے سر کی کھال نہایت بے رحمی سے

ایسا مافی اور محاکاتی تو ایوں ہی، افسانہ منقذ فخری
کے رد تک بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ وہ خواب کے ترکیبی اجزا
کے اپنی نقطہ تبصرہ بناتے ہیں جس کا ہر اثر نفس و شراب
ہو۔۔۔ جن سے سنا ہے آگے چل کر یہ سب مرد ہو گا۔ ان کی
نہ عقدہ شناسی کا بدل لفظ نجیب مرکز کہیں، وسعت، کیونکہ
وہ نہ خواب کو توڑ مرد کو حسب مضامین اپنے آسان
سے بے گئے عادی ہیں او اس طرح حباب کی تعبیر جس کو
”تاویل“ کہنا ہم دن زیادہ مناسب ہوگا اس کو سننے آسان
ہو جاتی ہے۔

”و غیبہ فرمائے کہ نظر پڑے، مہربان! ہم اُچھے ہوتے
خواب کا جو مطلب اُن کے لئے ہے مہلت! فیل اوکا
میں بڑی صورت ہوتی جو، یا تو اُس سے ہمارے کسی نشتر
تخلیل کر لو کا اظہار مقصود ہوتا جو یا کوئی کد شترہ واقعہ ہیں
پہلے کہ خواب کی حالت میں لفظ آتا جو جس کی محرک قوت
باداشت ہوتی ہو اور ایسے خوابوں کی شناخت کے لئے
ہم کو ایک ایسی پتھر کی تابلو کی ضرورت ہے جس سے ہوتی جو۔“

تو خواب کی واردات عام نہ پیر کہے۔ اس پیر
جو اندر کثر وہ خواب میں تماشا ہی بھی ہوتا ہو۔ آلات جس پر
اثر انداز ہونے والے تفکرات مختلف شکلوں میں اس کے
سامنے سے گزرتے ہیں اور یہ سب جلد آنکھوں کے پردہ
سیاہ بہ وقوع پذیر ہوتا ہوا معلوم ہوتا ہے، حالانکہ تو
نے گردانہ دماغی تخیل سے مصروف عمل دماغی ویت ہیں
خواب کی حالت میں عقل و فہم کی رسی ختم ہو جاتی
ہو، اسی لیے ہم سونے کی حالت میں تمام واقعات حقیقی اور
درست مان لیتے ہیں۔ حد یہ ہے کہ بعض اوقات ہم خواب
میں اپنے مرحوم اعزاء اور احباب کو زندہ اور حاضر تن درست
دیکھتے ہیں لیکن اس وقت ہماری قوت شناخت کسی کو پہچاننا
مگر کوئی حکم نکلنے سے عاری ہوتی ہے۔

ہم خواب کی مثال کا روٹن سے نہیں دے سکتے
کیوں کہ ہمارے حواس خسہ بھی خواب ہیں حصہ لیتے ہیں

ادھیڑ رسم ہیں۔

”ہنری برگساں“ نے ایک دل چسپ اکتشاف کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ آنکھیں بند ہوجانے کے بعد بھی وہ تاریکی اور روشنی میں امتیاز کر سکتی ہیں۔ اگر سوئے والے کے تاریک کمرے میں ایک دم روشنی کر دی جائے تو روشنی کی کرنیں کسی رخ سے اُس کی آنکھوں پر پڑتی ہوں تو وہ اکثر خواب میں آتش زدگی کا نظارہ دیکھتا ہے۔ برخلات اس کے چاند کی کرنیں سہانے خوابوں کو بروئے کار لاتی ہیں۔ غم، غصہ اور بد بھنی کی حالت میں خوف ناک خواب نظر آتے ہیں۔ کیونکہ ان مشتعل جذبات کی آلات جس بُری طرح متاثر ہوتے ہیں اور دماغ کو اپنا نسل جاری رکھنے میں بُری دقت محسوس ہوتی ہے۔ اور آستانہ کی ٹندی سے خواب بچکنے لگتا ہے۔

یہ ایک مُصَدِّق امر ہے کہ انسان کی عملی زندگی جس حد تک اصلاحی اور اخلاقی طور پر قابلِ تعریف ہوگی خواب بھی اچھے نظر آئیں گے، بشرطِ کہ کوئی خارجی تفکر موجود نہ ہو۔ ذہنی خیالات میں ہیجان پیدا نہ کرے۔

میں نے اپنے کئی دوستوں سے اس مسئلے پر گفتگو کی ہے۔ کوئی ایسی شے جو شعوری زندگی میں انسان اپنے لیے متروک اور ممنوع سمجھتا ہو، خواب میں وہ اُس کے تفکرات سے دور رہتی ہے۔ مثال کے طور پر شراب کا نہ پینے والا، خود کو خواب میں کبھی مے کشی کرتا ہوا نہ پائے گا اس کی وجہ ظاہر ہے کہ دماغ کسی حالت میں کوئی ایسا اثر قبول نہیں کر سکتا، جس سے وہ کبھی متاثر نہ ہوا ہو۔

محاکاتی خواب، بھولی بھری یاد کو تازہ اور محو واقعہ کو دہراتے ہیں۔ ذہنی حیات کی ایسی غیر مرتب تصویر سکون کی حالت میں دماغ کی تہوں سے نکل کر ابھرتی ہیں لوگ ایسے خواب کثرت سے دیکھتے ہیں۔ لیکن وہ اُن کی نوعیت سے جوں کے قطعی لاعلم ہوتے ہیں، اس لیے واردات خواب کو سمجھنے میں خود کو بے بس پاتے ہیں۔ وہ اس سازش سے واقف نہیں ہوتے کہ ان خوابوں میں ماضی کی کوئی یادداشت جھلکتی ہے۔

تخلیل نفسی کے بے شمار نمونے سگنڈ فریڈ کے ہاں ملتے ہیں۔ فلسفہ خواب کی تعبیر اور تاویل کے لیے وہ



ہمدرد مرہم



ہمدرد مرہم، ہمدرد دواخانہ دہلی کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ اس جگہ یہ لگایا جاتا ہے۔ وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہم میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہوا اسکے اجزاء جلد اثر کرنے والے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ مثلاً بیمار عصبیں جہاں کہیں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، سبک، اکڑاؤ، کھولن جیہیں دغیرہ تکلیفیں بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم سبب مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے۔ یعنی زخموں کو کھلتا ہے۔ چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ کی جلد کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے۔ اس مرہم کے بے شمار فائدے ہیں، آپ کے پاس ہمیشہ ہمدرد مرہم کی ایک ڈبیر رہنی چاہیے۔

فیصلیت :- فی ڈبیر صرف بارہ گنے پرچہ ترکیب استعمال ہوتا ہے

ہمدرد دواخانہ دہلی

تیار کر رہا ہے :-

فرائڈ :- معلوم ہوتا ہو کہ ۔۔ آپ کو کسی سے محبت ہو۔
خاتون جواب میں خاموش رہی۔

فرائڈ :- دیکھیے مختصرہ ! میرے ہر سوال کا جواب بے جھجک
اور مکمل دیکھیے، تاکہ میں خواب کے پس منظر سے واقف ہو
کسی نتیجے پر پہنچ سکوں۔

خاتون :- (شرما کر) جی ہاں ۔۔ وہ ایک پروفیسر ہیں۔
فرائڈ :- کیا وہ بھی آپ سے متعارف ہیں۔

خاتون :- شاید نہیں۔

فرائڈ :- سب سے پہلے آپ نے اُن کو کب اور کہاں کب
خاتون :- میرے چھوٹے بھتیجے کی موت پر وہ ہمارے
یہاں اظہارِ تعزیت کے لیے آئے تھے۔

فرائڈ :- لیجیے ۔۔ آپ کے خواب کا راز فاش ہو گیا۔ اب
نے یہ گفتی خود ہی سلجھا دی آپ کو اس بات سے انکا
نہیں ہو سکتا کہ آپ پروفیسر صاحب کو دوبارہ دیکھنے
کے لیے بے چین ہیں۔ آپ کی اس چھٹی ہوئی آرزو سے ہر
خواب کی تلوین ہوئی ہو اور یہ الم ناک واقعہ خواب میں غلط
بھن محاکاتی خوابوں میں نقل افکار کے نقوش

سارے یورپ میں مشہور ہو۔ ایک بار ایک خاتون فرائڈ
کے پاس آئی اور ایک خواب بیان کیا کہ اُس نے گزشتہ
رات اپنے بھتیجے کو مُردہ دیکھا ہو اور وہ اپنے اس خواب
سے از حد متفکر ہو۔ فرائڈ پہلے تو چکرایا، لیکن جب اُس
نے اس کی تاویل کی وضاحت کے سلسلے میں خاتون سے
چند سوال کیے تو خواب کے اسرارِ پشت از بام ہو گئے۔
فرائڈ نے خاتون سے اُس کے پُرانے حالات کے بارے
میں گفتگو کی، اس کا خاکہ مقالہ کی صورت میں قارئین کی
دل چسپی کے لیے درج کرتا ہوں :-

فرائڈ :- آپ کی شادی ہو چکی ؟

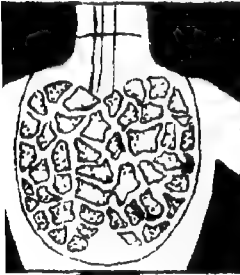
خاتون :- جی نہیں۔

فرائڈ :- منگنی کی انگوٹھی بھی آپ کی انگلی میں نہیں ہے۔

خاتون :- جی ہاں۔ ابھی میں نے اپنے شریکِ حیات کا
انتخاب نہیں کیا۔

فرائڈ :- اہ (اف) تو کیا آپ ساری عمر کنواری رہ کر کلبسا
میں راہبہ کی زندگی بسر کرنا چاہتی ہیں۔ ۹۔

خاتون :- (بہنس کر) جی نہیں۔ میرا تو کوئی ایسا ارادہ نہیں



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہ درد علاج

دمہ تک جاتا رہا
سعالین جسٹرڈ



سعالین
نہ صرف گلے کو صاف
کرتی ہے، بلکہ ہوائی نالیوں
سے بلغم کو صاف کر کے
حقیقی سکون بخشتی ہے۔

معمولی دواؤں
کا اثر صرف گلے تک ہی رہتا
ہے اور پھیپھڑوں کی صفائی
بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی
سکون ہو جاتا ہے۔

ایک سائنٹی فک دوا جو براہِ راست سینے اور گلے پر
بیز کی طرح اثر کرتی ہے معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا، دمہ،
منوینا اور ذاتِ الجنب میں بھی اکیسر ثابت ہوئی ہو۔ کھانسی خواہ
بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کر
ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ شیشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکیسر ہے جو نزلہ
اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین عورت مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے کیسان مفید
ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے۔

نیت فی شیشی صرف بارہ آتے
ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

بھی عیاں ہوتے ہیں۔ اپنے کسی ایسے خواب پر بحث کرنا قرین از قیاس اور سہل تر ہے۔ کہیں کہ خواب کی تشبیہی صورت اور ہماری زندگی کے حالات میں جو مشابہت اور تعلق ہوتا ہے اس سے ہم بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ میں ذیل میں اپنا ایک ایسا ہی خواب بیان کرتا ہوں۔

ایک رات میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک گھڑی اور وسیع جنگل میں کھڑا ہوں۔ دفعتاً سامنے درخت کے نیچے ایک نیم برسنہ بڑھیا نظر آئی جو تنکے چن رہی تھی۔ نظریں ملتے ہی وہ اس طرح مسکرائی جیسے مجھ پر طنز کر رہی ہو۔ اچانک میری نگاہ اس کے برسنہ سید پر پڑی اور یہ دیکھ کر بیٹھے تعجب اور حیرت معلوم ہوا کہ اس کی ایک چھاتی سفید اور دوسری سیاہ ہے۔ اسی عالم سراپگی میں میری آنکھ کھل گئی۔

خواب کا کوئی حصہ دھندلا نہیں۔ سچ جب میں نے خواب کو سمجھنے کی کوشش کی تو اس کی تاویل ایک بڑی حد تک معقول اور مناسب مرتب ہو گئی۔

آن دنوں کا ردباری معاملات کچھ اس طرح اچھ

گئے تھے کہ میں اُن کی طرف سے پورے طور پر مطمئن نہ تھا۔ قسب میں خواہ مخواہ ایک قسم کا جس محسوس ہونا تھا اس خاکہ پر میں نے خواب کا تاویل نقشہ مکمل کر لیا۔ جنگل سے مراد بیاہر جہاں میں تفکرات سے خائف ہو کر کھڑا ہوں۔ بڑھیا خواب کی پرامن رستی جو محض خواب کی تکمیل کے لیے ظاہر ہوئی تھی۔ وہ مسابیت کم زور اور معر ہونے کے باوجود تنگ چن چن کر مجھے بہت مشتت اور عمل کی خاموش تلقین کر رہی ہے۔ اُس کا تسم میری باپوسی اور ناامیدی کا مذاق اڑانا ہوا، جیسے کہہ رہا ہو کہ

بے محنت بیہم کوئی جو ہر نہیں کھلتا
میرے قشلی زاویہ نگاہ سے دروں جھاتیوں کی سفیدی اور
سیاہی رات اور دن کو ظاہر کرتی ہیں جن کی گردش سے پس کر
انسان روزی حاصل کرتا ہے کیوں کہ یہ ایک واضح اشارہ ہے
کہ انسان کو ان ہی خزانوں سے سب سے پہلے دودھ کی دھاریاں
نوانا ہی بخشی ہیں۔

خاسفہ خواب سے دلچسپی رکھنے والے اس تاویل کو
توئی تجھ سکے ہیں۔ یہاں اس خواب کے بعد میری زندگی میں جو

دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج تک اتنا ضخیم قرآن مجید ہندوستان میں شائع نہیں ہوا جس کی لمبائی سو فوٹ، چوڑائی ایک فٹ، ضخامت ڈیڑھ ہزار صفحات، قلم نہایت صبی کاغذ سفید، دبیز، چمکا، کچھائی بے نظیر حاشیہ پر یکدم الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب ٹھٹھوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن جو اور متن میں مولانا ہی کا عام پسند با محاورہ ترجمہ ہے، ہندوستان کے علما کا منفقہ فیصلہ ہے کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہونے سے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ نہ ہوگی۔ اگر آپ ٹھٹھوی سے بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کریں گے۔ ہمارا دعوئے ہے کہ اس سے بہتر ہندوستان میں کوئی کلام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا کلام مجید سانی سے منگا سکے

ہدیہ فی پارہ دو روپے۔ محصول دہم خریدار۔ نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیشی بھیج دیں گے رعایتی قیمت نہ محصول ڈاک سولہ روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرق ہو گا جو ایک پر ہوتا ہے۔ اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے۔

ملنے کا پتہ:۔ ہاشمی بک ڈپو، کوچہ چیلان، دہلی

خریداران ہمدرد صحت سے التماس ہو کہ خط و کتابت کے وقت خواہ ہمدرد کے کسی شعبے سے متعلق ہو اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔ "مینجر"

استلاب و دماغ ہوا وہ مہری تاج حیات کا سہرا ورنہ ہر
بر ایک خاص بات جو کہ حافظ اپنے دامن میں صرف
ان جواہروں کو محفوظ رکھنا چاہتا ہو کہ یا اپنی نوعیت کے لحاظ
سے مکمل ہوں۔

بعض خواب بالافراط دکھائی دیتے ہیں آپ نے
خواب کا کچھ حصہ دیکھا کہ آنکھ کھل گئی۔ پھر سوئے تو خواب
جہاں نامعلوم چھوٹا غما غم کی ریل کی طرح وہیں سے شروع
ہو جاتا ہے اس کی وجہ خاص، فکر کا مکمل سلسلہ جو کسی
عارضی وقفے سے متاثر ہوئے بغیر اپنا عمل جاری رکھتا ہو
اکثر زندگی کا کوئی پہلو خواب میں اس طرح مدغم
ہو جاتا ہو کہ اس کی فریب کاری کا علم نہیں ہوتا۔ اس کی
مثال محاذ جنگ کے یومینہ کے نشہ سے چور کسی فوجی جوان
کی اس غلط فہمی سے سمجھ میں آتی ہو کہ وہ کسی مفاد پر سو
رہا ہو۔ اور نوجوانوں کے دماغ کی آواز کو اپنے خواب کا حصہ
سمجھتا ہو۔ اس کے آلات جس میدان کا راز رکھے اس
جسیت ماک سنوور کے اس قدر علوی ہو چکے ہیں کہ فوت
سماعت کوئی اہمیت نہ سمجھتے ہوئے نیند کے اچات
ہوئے کا ذریعہ نہیں بنتی۔

انگریز محققین خواب کی متنوع تصویریں مختلف
اشیا کی علامات سمجھتے ہیں، مثلاً جسم کے کسی حصے میں
سوزش ہو تو سرخ رنگ کی چیزیں نظر آئیں گی۔ نبض کی تیز
رفتار، سر پیٹ بھاگتے ہوئے ٹھوڑے اور اس کی سستی
کسی مفرد عورت کو ظاہر کرتی ہو۔ سائب چشمہ، بندوق
تلوار، ڈنڈا، ہوائی جہاز، ٹونا وغیرہ یا خود کو اڑاتے
ہوئے دیکھنا، شہوانی علامات ہیں۔ اسی طرح الماری
چوہا، کمرہ، غار، کتاب وغیرہ عورت کے فائدہ مقام
ہوتی ہیں۔ استاد اور ملکہ صبیحی شخصیتیں والدین کے رتبہ
کو ظاہر کرتی ہیں۔ بال بچوں اور ستہ داروں سے عادی طور
پر زیادہ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا۔ اس سے بے چھوٹے
تھوٹے جالور اور کیرے کوڑے ان کے نشانات ہوتے
ہیں۔ اس بحث سے ہم سب نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ ماضی
اور پیشین گوئیوں کے علاوہ ارشاد مافی ذرا محاکاتی
نویوں کا بنے ترتیب اور نر لامل دماغ کی خلیہ میں اس
وقت شروع ہوتا جو جب میند کی حالت میں اعصابی
قوت کی نہ میں غیر ادوی طور پر ہمارے تفکرات میں
متوجہ پیدا کرتی ہیں۔

نزلہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم
کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی تہلی
پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں، یہ ورم
بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہتی شروع ہو جاتی ہے

نزلی حبسٹ

گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تداویروں
دواؤں کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ یہ ورم دور ہو جائے

نزلی، ہمدرد دواخانہ کی خاص ایجاد ہے، جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار
کی گئی ہے، اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے
اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر
ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

اشاعت کا پندرھواں سال
نمبر (۷)

ہندوستان

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی
ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جنوری ۱۹۴۷ء
فہرست مضامین

۲۴	مکتوبات	۲	ایڈیٹر	اشارات
۲۵	قامت کی فتح	۳	ادارہ	ساعت
۳۰	حافظہ	۶	ازدگن ڈپوس	آپ بیتی
۳۶	صحت عامہ کی عالم گیر تنظیم	۱۰	ادارہ	ہندوستانی گد
۴۶	انتقاد	۱۳	ڈبلیو جے سمپسن	کھلونے
۴۷	وزرائے صحت کی کانفرنس	۱۴	حکیم اقبال حسین ایم۔ اے	ہماری غذائیں
۴۷	ادارہ	۱۹	ایڈیٹر	سوال و جواب

یہ ایک مسلم الثبوت اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی جڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے اُس نے اختیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوے فی صدی آبادی محض ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مصنوع نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ بین السطور زیادہ رکھیں۔ اور تمام مضامین بنام ”ایڈیٹر ہمدرد صحت دہلی“ روانہ فرمایا کریں۔

قیمت فی پرچہ تین آنے | سالانہ قیمت ایک روپیہ

(ظالم و ناشر: حکم محمد سعید۔ مطبع: لطیف پریس، دلی دروازہ، دہلی)

اشارات

صحیح نظام طب کی خصوصیت

چیزیں ہیں اور بہر حال ہمیں ہی ان کی خبر گیری کرنی چاہیے۔ گویا دسی طبوں کی سرپرستی کی تہ میں ہمارے دل میں ان کی فنی افادیت کا لحاظ کم اور "صلحت سرحشی" کا ہم زیادہ کار فرما ہو۔ ہم ظاہر نہ کریں یہ دوسری بات جو ہمیں ایسی طریقہ ہائے علاج کو سرکاری طور پر اختیار کرتے ہوئے جو غیر شعوری جھجک ہم اپنے اندر محسوس کر رہے ہیں اس سے ہماری بے اعتمادی کا صاف صاف پتہ چل رہا ہے۔ ہمیں یہ کھٹکا لگا ہوا ہو کہ اگر ہم نے علاج کے ان ایسی طریقوں کو ملک کی طبی ضروریات پورا کرنے کا موقع دے دیا تو ہمیں خواہ مخواہ قومی نقصان کے غام میں ہم یورپ کی "سائنٹی فک" دواؤں سے اپنے ملک محروم کر کے صحت عامہ کو تباہی کے خطرے میں نہ ڈالا دیں۔

ایسی طبوں کے متعلق ہمارے ملک کے پیشواؤں کا یہ رویہ ہمارے نزدیک طبعی سا ہو یا بس بیسے کہ ہمارے صول علاج کے سائنٹی فک ہونے کا انہیں ابھی تک علم نہیں ہے، اس وجہ سے وہ ان کی ہمہ گیری اور افادیت کو مشقت نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آج کی دواؤں میں ان کے سامنے نظام جسمانی کے تیار ہو جانے کی صورت میں جو معقول ترین صول علاج ہو سکتا ہو اسے پیش کیا جائے اور ہم علم و عقل دونوں کو روشنی میں ثابت کیا جائے کہ یورپ اور امریکا نے اس معیار مطلوب سے کس حد تک انحراف کیا ہے اور ہمارا اس طریقہ علاج کس حد تک اس معیار کے مطابق اترتا ہو تا ہمارے ایسی طریقہ علاج کی فوقیت سائنٹی فک طریقہ ثابت ہو جائے اور ہم یہ الزام نہ لگایا جاسکے کہ ہم قومی جذبات کی حمایت میں خواہ مخواہ یورپ اور امریکا کی طبی سائنس کو کھوتے ہیں۔

آج جب کہ ہم اپنے ملک کی صحت عامہ کا جائزہ لیتے ہیں تو ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس خاص معاملے پر ہندستان میں کبھی صحیح نقطہ نظر سے سوچا ہی نہیں گیا۔ اس سے پیشتر تو خیر بالکل غیر ملکی حکومت کا تسلط تھا۔ تجارتی اعتبار سے انہوں نے جس چیز کو اپنے لیے زیادہ منفعت بخش پایا، اس کی سرکاری طور پر سرپرستی کی اور ہمارے خیالات اور نظریات کو کبھی حکومت نے اپنے ہی تجویز کردہ سانچوں میں کچھ اس طرح ڈھالا کہ ہمیں بھی اسی طریقہ علاج نے اپیل کیا جسے یہاں سائنس کا نام لے کر رائج کرنے کی سرور کو شش کی گئی۔ چنانچہ اس صورت حال کو زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ہمارے اپنے ملک میں جو ایسی طریقہ ہائے علاج رائج تھے انہیں ہمارا "ایجوکیٹڈ" طبقہ "عظائیت" (Quackery) سمجھنے لگا اور یورپ سے جن طریقہ ہائے علاج کی درآمد ہوئی تھی اسے "سائنس" کے شاندار نام سے یاد کیا جانے لگا۔

یورپ اور امریکا آزاد تھے اور ہندستانی ہر اعتبار سے ان کے غلام۔ جب زندگی کے ہر شعبے میں ہم نے ان کی رہنمائی قبول کر لی تھی تو میڈیسن طب کیسے بچ سکتی تھی۔ یہ بیماری بھی جبری طرح اس کی زد میں آئی اور ملک کا کوئی گوشہ ایسا باقی نہ رہا جو ایجوکیٹڈ کی ہمہ گیر لپیٹ سے بچ گیا ہو۔ ہر چند اب ہمیں کسی نہ کسی حد تک اپنے ملک کے اندرونی معاملات کو اپنے طور پر سنبھالنے کی آزادی مل گئی ہو، لیکن یہاں مشکل یہ ہے کہ سائنس کی نظریات کی غلامی کا طوق ابھی ہم نے اپنے گلے میں ڈال رکھا ہے۔ ہم یہ تو بیشک چاہتے ہیں کہ ایسی طریقہ ہائے علاج ترقی کریں اور انہیں بھی ایجوکیٹڈ کی طرح سرکاری سرپرستی حاصل ہو، غالباً اس وجہ سے کہ یہ ہماری اپنی ایسی

جانتے ہیں۔ نتیجے میں جسم کی نیچی بافتیں اور خلیات ٹھکنے اور خراب ہونے لگتے ہیں۔

اس صورت حال کا تدارک طبیعت

کسی نہ کسی مرض حاد (Acute Disease) کی شکل میں کرتی ہو۔ گویا جس کیفیت کو ہم مرض حاد کہتے ہیں وہ اصل میں طبیعت کی اس کوشش کا نتیجہ ہوتا ہے جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل و ردی رطوبات اور سخی مادوں کو خارج کرنے اور خراب و خستہ خلیات اور انسیر کو درست کرنے میں کرتی ہو۔ اس سے معلوم ہوا کہ اصل بیماری وہ نہیں ہے جو مرض حاد کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے بلکہ نظام جسمانی میں جمع شدہ سخی رطوبات اور مادوں خون کے اجزائے ترکیبی کا عدم توازن اور قوت حیات کا کمزور پڑ جانا ہے۔

جب واقعہ یہ ہے تو اس صورت حال سے عہدہ بردار ہونے کے لیے صحیح اصول علاج بھی بالکل وہی ہونا چاہیے جو ان صورتوں میں خود قدرت اور طبیعت انسانی اختیار کرتی ہے یعنی یہ کہ ہم بھی اپنے درامی طریقہ علاج سے طبیعت کی اس قدرتی کوشش میں مدد کریں جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل رطوبات اور سخی مادوں کے اخراج میں کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی خون کے اجزائے ترکیبی میں بنی اسباب کی بنا پر فرق و عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے انھیں دور کر کے جسم کی قوت حیات کو بڑھانے کے زیادہ سے زیادہ اسباب پیدا کریں۔ تاکہ تمام اعضا جسمانی اپنے اپنے وظائف ادا کرنے میں اس نقطہ اعتدال پر آجائیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اب اگر ہم قدرت کے مندرجہ بالا طریقہ علاج کا تتبع نہ کریں اور کوئی ایسا طریقہ علاج اختیار کر لیں جو اصل اسباب مرض کو دور کرنے کے بجائے شخص دوادوں کے زور پر ان علامات مرض کو دبا دے جن کی وجہ سے حالت مرض کا پتہ چلتا ہے تو اس کے نتیجے میں نظم جسمانی مزمن بیماریوں (Chronic Disease) میں مبتلا ہو جاتا ہے جو صحیح طریقہ علاج اختیار کرنے کی صورت میں بھی کہیں مہینوں میں جا کر دور ہوتی ہیں۔ آئندہ اشارات میں ہم انشاء اللہ اس امر پر (باقی صفحہ پر دیکھیے)

صحیح اصول علاج کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے حالت مرض کے پیدا ہونے کی جو صورتیں ہو سکتی ہیں انھیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے :-

اہل فن کے نزدیک صحت جس حالت کا نام ہے وہ جسم انسانی کو ترکیب دینے والے عناصر کی ایسی ہم تنگی سے پیدا ہوتی ہے جو نہ صرف نظام جسمانی ہی تک محدود رہے بلکہ بسا اوقات دماغی، اور روحانی اعمال میں بھی کار فرما ہو جائے۔ اب اگر کسی وجہ سے جسم انسانی کے ان عناصر ترکیبی میں اختلال پیدا ہو جائے اور ہم آہنگی باقی نہ رہے تو اس صورت حال کو ہم حالت مرض سے تعبیر کریں گے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ حالت مرض یا باغفاظ دیگر جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں اختلال کیسے پیدا ہوتا ہے اور اس کا ابتدائی سبب کیا ہے۔

حکماء قدیم و جدید دونوں کے نزدیک سن رسیدگی، ناگہانی حوادث اور ہلاکت آفرین اثرات و حالات کو چھوڑ کر حالت مرض کے پیدا ہونے کا بنیادی اور اصل سبب قوانین قدرت کی خلاف ورزی ہے جس کا اثر جسم انسانی پر حسب ذیل تین صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے :-

قوت حیات کا کمزور پڑ جانا :- کثرت کار راتوں کو جاگنا، زہری داروں اور محرکات کا استعمال اور غلط قسم کے اپریش وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔
خون کے اجزائے ترکیبی میں فرق آجانا
یہ صورت غلط اور غیر متوازن غذاؤں کے مسلسل استعمال سے پیدا ہوتی ہے۔

فاضل ردی رطوبات اور سخی مادوں کا جمع ہو جانا :- یہ صورت سبب خرابی و دوم کے علاوہ پر خوری ناقص غذا اور مخدرات کے سخی اثرات سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا ایک سبب وہ غلط طریقہ علاج بھی ہے جو حالت مرض کے دور کرنے میں طبیعت کی ابتدائی کوششوں میں مزاحم ہو۔

کسی انسان میں ان تینوں صورتوں یا ان میں سے کسی ایک کے پیدا ہونے سے مرضی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے کہ جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں تناسب اور توازن باقی نہیں رہتا اور اعضا جسمانی کے افعال اپنے نقطہ اعتدال سے ہٹ

ساعقہ

دل چپ چاٹاں و غیر معمولی اثرات

کاخضر بھی موجود رہتا ہو۔ نامم حدید ترقیوں کے ساتھ اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل کیے گئے ہیں اور بعض ایسی بیماریاں اچھی کی گئی ہیں جو اب تک لاعلاج سمجھی جاتی تھیں لیکن یہ یاد رہے کہ ”ساعقہ“ یعنی گرنے والی بجلی سے صرف وہی امراض اچھے نہیں ہوتے جو عصبی کی خرابی پر مبنی ہوں، بلکہ بعض ایسے بیمار بھی شفا یاب ہو کر ہیں جو کسی دوسری قسم کی بیماری میں مبتلا تھے۔ تقریباً پچاس سال پہلے کا واقعہ ہو کہ ایک فرانسیسی سرائی کا مالک جو گھٹیا روج المغاسل کے باعث بالکل بے کار ہو گیا تھا اور چلنے پھرنے سے مجبور تھا، اس پر یکایک ایک روز بجلی گر پڑی۔ وہ فوراً بے ہوش ہو گیا اور پورے دس گھنٹے تک اسی حالت میں پڑا رہا جب اسے ہوش آیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیماری قطعاً غائب ہو چکی ہے وہ اٹھ کھڑا ہوا اور چلنے پھرنے لگا۔

”برق زدگی“ سے شفا یابی کی مزید دو تین مثالیں جن کا تحریر یہی رکارڈ موجود ہے یہ ہیں :-

ایک شخص بیس برس سے مرض فالج میں مبتلا تھا۔ اس پر سبھی گری اور وہ اچھا ہو گیا۔ ایک دوسرا شخص اندھا بھی تھا اور مغلوب بھی۔ بجلی گرنے کے باعث وہ چند گھنٹے تک بے ہوش رہا اس کے بعد جب ہوش آیا تو اسے دونوں امراض سے چھٹکارا حاصل ہو چکا تھا مگر ساتھ ہی وہ بہرا ہو گیا تھا۔

مرنا یا اجل جانا وغیرہ انسان پر بجلی گرنے کے

پچھلے دنوں لیڈز انگلستان کا ایک واقعہ مغربی طبی حلقوں میں بڑی دل چسپی کا باعث بن گیا تھا۔ ایک شخص تین سال سے بالکل اذہما تھا۔ یکایک ایک روز انتہائی ہول ناک کربک کے ساتھ بجلی چلی۔ اس ہول ناک کرک اور چمک سے وہ شخص ہم گیا۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ دفعہ سے اس کی بینائی واپس آگئی اور اس کی آنکھیں روشن ہوئیں۔ یہ شخص براہ راست بجلی کی زد میں نہیں آیا تھا یعنی اس پر بجلی گری نہیں تھی، بلکہ از کم یہ ظاہر اسباب نہیں معلوم ہوا کہ اس پر بجلی گری ہو۔ مگر بہت سے مردوں اور عورتوں کی ایسی مثالیں بھی طبی ریکارڈ میں موجود ہیں کہ یہ لوگ سخت ترس مہی امراض میں مبتلا تھے، اور ”برق زدہ“ ہونے ہی یعنی بجلی کی ضرب لگتے ہی یہ اچھے ہوئے۔ مجھے ایک مخصوص شخص کی حالت اچھی طرح معلوم ہو جو مسلسل چند سال تک شدید درد سر میں مبتلا تھا، لیکن جو ہی کرک اور چمک کا اس پر اثر ہوا وہ فوراً اچھا ہو گیا اس کو بجلی سے کوئی جسمانی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ اور پھر اس کو درد سر کی شکایت کبھی نہیں ہوئی۔

”صدماقی علاج“ پر عیب اور غیر معمولی نتائج جو ”برق زدگی“ سے پیدا ہوتے ہیں اس وقت سے اچھی طرح سمجھے جانے لگے ہیں جب سے ”صدماقی علاج“ ایجاد ہوا ہو۔ اس طریقے میں مریض کو بجلی یا دوا کے ذریعہ شدید فوری صدمہ پہنچایا جاتا ہے، لیکن اس کے علاج کا دائرہ صرف چند ماخی اور عصبی امراض میں محدود ہے اور اگرچہ اس میں کسی حد تک خطرے

بقیہ مضمون صد

بحث کریں گے کہ یورپ اور امریکا نے پیدائش مرض کے ان مبنیادی اسباب کو نظر انداز کر کے مرض کی ثانوی علامات (Secondary Manifestations)

مثلاً کھانسی، بخار، التہابی کیفیت، ریزشیں، پھوڑے پھینچنا اور جراثیم وغیرہ کو کس طرح مہل مرض کی حیثیت دیدی ہے اور اس طرز فکر کی وجہ سے کس طرح ازالہ مرض کے مہل و مبنیادی ذرائع کو ہاتھ سے کھو دیا ہو *

وہ تونچ گیا مگر اس کے ہاتھ سے کھلا ہوا ستر اچھوٹ کر اڑا اور غسل خانے کی دیوار میں پوسٹ ہو گیا۔ لیکن اس شخص کو جب یہ خیال آیا کہ وہ کلاٹ جانے کے حادثہ سے بال بال بچ گیا ہو تو اسے غش آگیا!

اور ملاحظہ فرمائیے، ایسے بھی چند واقعات رونما ہوئے ہیں جن میں بجلی نے کسی سترے کے بغیر ہی مردوں کی داڑھی اور عورتوں کے سر کے بال صاف مونڈ دیے ہیں۔ اوہیو میں بجلی نے ایک پرائے تمام کی مہارت کو ساتھ ایک نوجوان حسینہ کا سر مونڈ دیا تھا۔ اور اس حادثے کی خبر اس کو اس وقت ہوئی جب آئینہ میں اس نے اپنا منہ دیکھا اور سر کو زلف سیاہ سے خالی پایا۔ ایک شخص کی داڑھی بجلی نے ایسی صفائی سے مونڈ دی تھی کہ پھر کبھی بال ہی نہ نکلے۔

موٹر کار اور بجلی ایک عام نظریہ لوگوں میں یہ پایا جاتا ہے کہ موٹر کاریں ساعت سے محفوظ ہوتی ہیں یعنی ان پر بجلی نہیں گرتی۔ اس خیال کے دو سبب ہیں، ایک یہ کہ ربر کے تاروں کے باعث جو داغ برق ہوتے ہیں بجلی کو "زمین" تک رسائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ دوسرے یہ کہ موٹر کار ایک قسم کا وہ محفوظ پتھر ہے جس کے اندر بجلی کا گزرباہر کی طرف سے نہیں ہو سکتا۔ ان دونوں خیالات کی صحت اب تک مشتبہ ہے، اور ربر تار "اتنی مضبوط و موثر حفاظت مہیا نہیں کرتے کہ وہ گرتی ہوئی بجلی کے شدید حملے کو روک سکیں۔ پچھلے دنوں انگلستان میں ایک موٹر کار پر بجلی گری تھی۔ انڈولوں کو کوئی نقصان نہیں ہوا مگر رجن خراب ہو گیا اور اسے روایت کے بغیر پھر چالو نہ ہو سکا۔ معائنہ سے معلوم ہوا کہ "ڈسٹری بیوٹر پائٹ" بگ گئے تھے۔

محفظ کا عنصر سائنس دانوں نے یہ جاننے کی بڑی کوشش کی جو کہ بجلی بعض مخصوص مقامات پر کیوں گرتی ہے۔ یہ تحقیقات صرف دل چسپ ہی نہیں ہو بلکہ اس سے سائنس اور طب کی بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔ اب یہ خیال تقویت پا رہا ہے کہ بجلی کا گرنا صرف اتفاقی واقعہ نہیں ہے۔ ایک پرائے خیال ہے کہ جس سطح زمین کے نیچے پانی کا چشمہ ہوتا ہے اس پر بجلی گرتی ہے۔ سائنس بھی اس خیال کو قابل تسلیم سمجھنے لگا (باقی صفحہ پر دیکھیے)

اثرات اچھے بہت کم، خراب و خطرناک زیادہ ہوتے ہیں۔ اس سے ہلاکت کے باہم دو مختلف سبب ہوتے ہیں۔ ایک تو برقی صدمہ، دوسرے بڑی طرح جل جانا۔ جل جانے کے یہ اثرات کبھی کبھی عجیب و غریب بھی ہتے ہیں اور خاص نوعیت رکھتے ہیں، مثلاً جنوبی افریقہ میں ایک لڑکے پر بجلی گری اور وہ مر گیا۔ معائنے پر معلوم ہوا کہ اس کی زبان میں ایک جلا ہوا سوراخ ہے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ بجلی گرنے کے وقت اس لڑکے کے منہ میں ایک چھوٹا سا سکہ موجود تھا۔ اس سکہ نے جل کر اس کی زبان میں سوراخ کر دیا۔ رپورٹ کہتی ہے کہ بجلی اس لڑکے کے سر پر گری تھی، اور اس کے جسم میں دو بار چکر لگا کر پیر سے گزرنے لگی تھی۔ اس لڑکے کے جوتے کا ملا دو ٹکڑے ہو گیا تھا۔

"برقی زندگی" سے لوگوں کے دہشت زدہ یا بے ہوش یا گونجے ہوئے کی وارداتیں بہت عام ہیں۔ اگرچہ ساعت کا سب سے پہلا اثر یہ ہونا چاہیے تھا کہ انسان اندھا ہو جائے۔ مگر ایسے واقعات کا ریکارڈ نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص پر جب بجلی گری تو اس کے کپڑوں میں آگ لگ گئی اور اس کی گویائی جاتی رہی۔ مگر جب سوختگی سے پیدا ہونے والے زخم چھے ہو گئے تو اس کی گویائی بھی واپس آگئی۔ اس سلسلے میں ایک دل چسپ بات یہ تھی کہ اس شخص کی جیب میں ایک سنگھی اور ایک بیہ دیاسلائی کی تھی سنگھی تو جل کر ایسی خاک ہو گئی کہ اس کا نام و نشان تک باقی نہ رہا۔ مگر دیاسلائی کی ڈبیہ جوں کی توں پائی گئی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ "سیلولائیڈ" پر بجلی بہت جلد حملہ آور ہوتی ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص طوفان برق دباراں سے پناہ لینے کے لیے بھاگا جا رہا تھا۔ جوں ہی اس نے ایک مراے کے دروازے میں تاروں کے بیٹے پوسے پائے دان پر پیر رکھا اس پر بجلی گری۔ جان تونچ گئی۔ مگر اس نے دیکھا کہ اس کے کورٹ سے "سیلولائیڈ" کا کار غائب ہو۔ بجلی کی حرارت نے اسے گلا کر لاپتہ کر دیا تھا! سر کے بال اور داڑھی غائب کم و بیش تمام دھات ایسی ہیں جو بجلی کو اپنی طرف "کھینچتی ہیں۔ برق کی اس "عادت" سے اکثر دل چسپ واقعات رونما ہوتے ہیں ایک شخص شیو کر رہا تھا، یکایک اسے سترے پر بجلی گری۔

آپ بیتی

از ڈکسن ڈیوس

جاگتا رہتا اور اپنے کام کے متعلق نئی نئی تجویزیں دماغ میں پکاتا رہتا اور ان پر عمل درآمد ہونے کی تدبیریں کرتا رہا لیکن دسمبر میں میری جسمانی حالت حقیقتاً خراب ہونے لگی اور میں نے ایک دفعہ ہی ایسا محسوس کیا جیسے میری جسمانی قوت کا دیوالہ ٹکڑ ٹکڑ ہو گیا ہو۔ معالج نے بتایا کہ کثرت کار اور انفلوئنزا کے معمولی حملے نے میری یہ حالت کردی ہو، کچھ آرام کرنے کی ضرورت ہو، چنانچہ معالج کی حسب ہدایت میں نے کچھ ہفتے آرام کیا اور پھر اپنے کام پر چلا گیا۔ دو ماہ کام کرنے کے بعد میری جسمانی قوت نے دوبارہ جواب دے دیا اور اس بار تو میری حالت پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ پہلے تو میرے جسم ہی پر اثر تھا، اب صورت یہ تھی کہ دماغ بھی جواب دے چکا تھا۔

دو ماہ تک صاحب فراش رہنے کے بعد میں اس قابل ہوا کہ تھوڑا بہت چل سکوں۔ لیکن جسمانی یا دماغی کام کرنے کا تصور بھی اس وقت نہیں کر سکتا تھا۔ اب میں اس فکر میں لگ گیا کہ کسی طرح اپنی صحت درست کروں۔ دو سال کی طویل مدت میں میں نے گھر سے باہر مختلف صحت گاہوں اور بڑے بڑے ڈاکٹروں کے مطبوں کے جکر لگائے ہیں مگر کبھی ایک دو ماہ کے لیے کبھی کبھی آجاتا تھا۔ اس دوران میں ایک آدھ مرتبہ کام بھی کرنے کی کوشش کی۔ لیکن جبر کوشش کے اور کچھ نہ کیا جاسکا۔ نہ مجھے اب کسی کام میں دل چسپی باقی تھی اور نہ مجھ سے کچھ ہو ہی سکتا تھا۔

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ اتنا لیس سال کی عمر کو پہنچنے کے باوجود میں صحت و تن درست کے ان بنیادی اصولوں سے قطعاً ناواقف تھا جنہیں چھٹی جماعت میں پڑھنے والا طالب علم آج بخوبی جانتا ہے۔ میں تعلیم یافتہ تھا اور اس صورت میں میری یہ ناواقفیت وجہالت میرے لیے اور بھی زیادہ باعث شرمندگی تھی۔

بہر حال تعلیم وجہالت دونوں کو ساتھ لیے ہوئے میں اپنے شغل معاش میں برابر ترقی کر رہا تھا۔ ابتدائی دس سال تک میری ترقی اتنی اطمینان بخش رہی کہ میرے دوستوں کو معاشی اعتبار سے میری آئندہ زندگی کی کامیابی کا سونی صدی یقین ہو چکا تھا۔ مجھ میں کام کرنے کا جوش تھا اور حوصلہ، قوت ارادی تھی اور اتنی سکت کہ میں خواہ کتنا ہی کام کر لوں تھکن اور پست ہمتی نے مجھے کبھی نہیں ستایا۔

دوران جنگ میں حکومت کی طرف سے مجھے ایک نہایت اہم کام سپرد کیا گیا جسے میں نے تسبیل کر لیا۔ اس سے میری وجہات و عزت میں اچھا خاصا اضافہ ہو گیا۔ اس لئے بندے کام کے علاوہ میں ملک کے دیگر جنگی کاموں میں بھی عملی حصہ لینے لگا۔

موسم گرما میں میں نے محسوس کیا کہ میں کچھ خرچہ سہا ہو گیا ہوں۔ میری نیند کم ہو گئی ہے۔ لیکن اس وقت میں نے نیند کی کمی وغیرہ کو اپنے کام میں غصیر معمولی دل چسپی لینے پر معمول کیا۔ کچھ عرصہ واقعی طور میں اس صورت حال سے دلچسپی لیتا رہا۔ راتوں کو

یہ بھی ثابت کر دیا ہو کہ جن عمارتوں پر وہ کنڈاکٹر ہوتے ہیں وہ محفوظ رہتے ہیں۔ مگر انسانوں کی حالت جدا گانہ ہو اس کے سر پر صرف ایک قطرہ آب کا موجود ہونا، یا پرل میں رہنے کے جوتے ہونا بہت بڑا فرق پیدا کر سکتا ہو۔

بقیہ مضمون ص ۵۰ :۔ ایک دوسرا پرانا خیال جو مشاہدات سے صحیح ثابت ہوا ہے یہ ہے کہ پرندوں پر کبھی سبلی نہیں گرتی اور جن مکانات میں ابابیل گھونسلے بناتے ہیں وہ سبلی سے محفوظ رہتے ہیں۔ تجربات نے

اچھا اور اسی وقت اپنے آپ کو عمل جراحی کے لیے پیش کر دیا۔

نتیجہ؟ — اس معمولی اپریشن نے مجھے چھ ماہ تک مبتلائے مصیبت رکھا اور اس کے بعد کہیں جا کر ٹھوڑی بہت قوت جسم میں آئی ورنہ میں تو اس کے بعد ہی ختم ہو گیا تھا۔

ایک اور ڈاکٹر صاحب کے پاس گیا۔ معائنہ کے بعد اس نے تشخیص کیا کہ آپ کے زائدہ اعضاء کسی طرح سوراخ ہو گیا ہوا اور جسم میں اس کی معرفت سمیت سرایت کر رہی ہو۔ اگر خیریت چاہتے ہیں تو آپ اس کو قطع کرادیجیے؟ اگرچہ مقام زائدہ میں میرے کوئی تکلیف نہ تھی مگر اس شخص نے ہمارا کیا اور جب تک میں نے زائدہ اعضاء کو قطع نہیں کرادیا وہ مجھے موت کے فرشتے دکھاتا رہا۔ گرواے قسمت کہ اس نے بھی نفع نہیں پہنچایا اس کے بعد بھی مجھے کئی ڈاکٹر ملنے پڑے۔

اس کے بعد فقر الدم، دانیما، کی شکایت تھی۔ اس ہوئی اور اس کے لیے انجیکشنوں کا علاج تجویز ہوا۔ اس معالج کے مطب میں نوے روز تک گیا اور کوئی نتیجہ ہی مرتبہ میں نے اپنے دونوں بازوؤں میں سونیاں لگوئیں بے شک اس علاج سے کچھ عرصے کے لیے میرے نظام جسمانی میں ایک قسم کی تحریک پیدا ہو گئی۔ میں بڑا خوش ہوا کہ بالآخر میں نے اپنی بیماری کا مناسب و صحیح علاج پایا۔ لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ان انجیکشنوں کا رد عمل شروع ہوا اور وہ غیر معمولی تحریک جو ان انجیکشنوں سے ہوئی تھی، رنگ لائی۔ میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ چنانچہ اس کے بعد جو میں نے ایک دوسرے ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے دیکھتے ہی تپ دق کا اعلان کر دیا۔ اگرچہ اس بیماری کی علامات بھی کچھ ایسی ظاہر نہیں ہوئی تھیں، لیکن میرے لیے کوئی چارہ نہ تھا کہ میں اس ڈاکٹر کی تشخیص کو بھی قبول کر لوں چنانچہ میں نے کسی سیٹی ٹوپیم جانے کی تیاریاں شروع کر دیں تاکہ وہاں رہ کر اس خوف ناک بیماری کا علاج کیا جاسکے۔

اس دوران میں میرے ایک عزیز نے مجھے اپنے ایک دوست کو دکھایا جو ہمارے اعصاب تھے ان صاحب نے میرا چہرہ درز تک برابر معائنہ کیا اور جو کچھ

ان دو سالوں میں میں نے جو جسمانی و دماغی لیفٹ اٹھائی ہیں، میرے پاس الفاظ نہیں کہ انھیں بیان کر سکوں شاید میرے اس اقبال سے کہ میں خودکشی کو نجات کا ذریعہ سمجھ کر دو مرتبہ اس کے اقدام کے درپے ہوا، لیکن دونوں دفعہ میری چھوٹی بچی نے میرے گلے سے لیٹ کر مجھے اس سے باز رکھا، آپ میری شدید تکلیف و کرب کا اندازہ لگا سکیں۔

میں یہ تو کسی طرح ماننے کو تیار نہیں ہوں کہ وہ ڈاکٹر جنھوں نے میرا علاج کیا، سب کے سب دھوکے باز تھے، ہرگز نہیں۔ مجھے یقین ہو کہ وہ سب ہی دیانت دار اور اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے والے لوگ تھے لیکن اس کے باوجود اکثر ڈاکٹروں نے میری تشخیص و علاج میں جس قسم کی غلطیاں کی ہیں وہ اب مجھے کچھ عجیب مضحکہ خیز سی معلوم ہوتی ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ فن کے ان حاملوں نے میرے ساتھ مل کر ایک بڑا زبردستی عملی قسم کا مذاق کیا ہو، اور میں نے ان سب کے مذاق پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ عمل کیا۔

دل چاہی سے خالی نہ ہو گا اگر میں اپنی کچھ بیماریوں اور ان کے جو علاج تجویز کیے گئے تھے ان کا مختصر سا تذکرہ آپ کو بھی سنا دوں۔

ایک ڈاکٹر صاحب نے میرا بڑک خوب اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد فرمایا کہ ”مصل تکلیف میرے سینہ کے اندر ہو۔“ تعدیہ چھوٹ کا رُخ مسوڑھوں کی طرف ہو چکا ہو اور اس نے کچھ دانتوں کو بھی منا خر کر دیا ہو۔ اگر اُن دانتوں کو اس وقت نکلوادیا جائے گا تو صحت بحال ہو جائے گی۔ چنانچہ میں معالج و دندان کے پاس گیا اور حسب ہدایت کچھ تین درست و سالم دانت نکلوادائے۔

فائدہ؟ — کچھ نہیں!

ایک دوسرے ڈاکٹر صاحب نے لغو معائنہ کے بعد مصل تکلیف و تعدیہ کا مقام تو منہ ہی کو بتایا، مگر انھوں نے کہا کہ ”سارا منہ دانتوں کے ٹونسلوں نے مچا رکھا ہو۔“ یہ سخت مختارے سارے جسم میں سمیت پہنچا رہے ہیں۔ بس انھیں نکلوادو تو ساری تکلیفیں دور ہو جائیں گی۔ کچھ نہیں بس۔ منہ کی بات ہو اور ان کے نکلوادینے سے کوئی بُرا اثر نہیں ہو گا۔ میں نے کہا بہت

اپنی تشخیص پیش کی وہ کافی معقول معلوم ہوتی تھی۔ لیکن میں نے ان کا علاج نہیں کیا، میں وہاں زیادہ ٹھہری نہ سکا۔ لیکن جو کچھ معائنہ کے بعد انھوں نے میرے متعلق بتایا اسے میں المیہ لے کر نہیں کہہ سکتا۔

ایک سال ڈاکٹروں کے چکر میں پڑے رہنے کے بعد میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی خواب کیا خاصی خطرناک ہو چکی تھی جتنی امتحان سے پہلے جلا کے میں سخت خطرناک قسم کے فقر الدم میں مبتلا ہوں۔ میری ضربات نبض بہت تھکی اور سست پڑ چکی تھیں۔ پھر کچھ بھی بہت کم ہو گیا اور اس کے ساتھ ہی خون کا دباؤ بھی کافی خطرناک حد تک کم ہو گیا تھا۔ تنفس میں تیزی اور اٹھنا بہت ہی ہر وقت رہتا تھا۔ میری جلد بڑھوں کی طرح خشک اور مر جھانکی تھی اور اجابت تو مجھے کسی ملین و مسہل واکھاٹے بغیر اب ہوتی ہی نہ تھی۔

مفتی میں تین چار روز شدید درد سر کی وجہ سے صاحب فراش رہتا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہو گا کہ دوسرے تو مجھے شاید ہی کبھی چھٹکارا ملا ہو۔ اور میرے اعصاب! میرے خیال میں ان کا تو میں ذکر ہی نہ کروں تو اچھا ہو

رات کا آٹھ بجے میرے لیے قیامت سے کم نہ تھا میں اکثر بارہ ایک بجے سونے کے لیے لیٹتا تھا مگر پھر بھی مشکل سے ایک دو گھنٹے سوتا ہوں گا کہ پھر آنکھ کھل جاتی تھی۔ باقی رات سگریٹ پی کر گزارتا تھا۔ شاید اسی سے اعصاب کو کچھ سکون نصیب ہو جائے، اکثر مجھے دوران سر کی بھی شکایت ہو جاتی تھی۔ بعض اوقات اس کا اتنا شدید دورہ پڑتا تھا کہ چکر اکر میں کئی کئی منٹ تک فرش پر بے ہوش پڑا رہتا تھا۔ اس دورہ کے بعد مجھے کئی دن تک صاحب فراش بھی رہنا پڑتا تھا۔ یہ تھی میری حالت اس وقت جب کہ میں ابھی ۳۹ ہی سال کا تھا۔ قطعی بے کار اور ناکارہ ہو چکا تھا زندگی میرے لیے اپنے اندر کوئی دل چسپی نہ دکھتی تھی۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ ماہر اعصاب کو دکھانے کے بعد بھی میں سینی ٹوریم میں جانے کی تیاریاں کر رہا تھا۔ اسی دوران میں ایک اور دافعہ پیش آیا جس نے اس کے بعد میری صحت میں عظیم الشان انقلاب برپا کر دیا

میں مذہبی قسم کا آدمی ہوں میں تو اسے خالص منجانب سے سمجھتا ہوں۔ چنانچہ جس روز میں اپنے دفتر سے سامان اٹھا رہا تھا، شہر کی کسی ایسی سوسائٹی کی ایک کارکن جو ایک کے فائدوں کے لیے کچھ نہ کچھ کرتی رہتی ہو، میرے دفتر میں آئی اور مجھ سے کہا کہ ”ہم کچھ اچھے قسم کے میگزین اور سفید عام لٹریچر لوگوں میں پھیلانے کے لیے آپ کے دفتر کو مرکز بنانا چاہتے ہیں۔“ میں نے کہا بڑی خوشی سے بنائیے۔ فی الحال میں باہر جا رہا ہوں۔ سارے دفتر کی عمارت آپ کے لیے موجود ہو۔ میں دفتر ہی میں بیٹھا تھا کہ رسالے اور میگزین سے بھری ہوئی ایک لاری آئی اور وہ تمام لٹریچر میرے دفتر میں لاکر قاعدہ کے ساتھ لگا دیا گیا ایک روز میں نے بھی ان رسالوں کو دیکھا۔ ان میں کچھ تعداد ایسے رسالوں کی تھی جو خالص صحت و تندرستی پر لکھے ہوئے تھے۔ میں نے ان میں سے ایک آدھ رسالہ دیکھا تو مجھے ان رسالوں سے بڑی دل چسپی ہو گئی۔ دو تین رسالے ان میں ایسے بھی تھے جو میرے ایک دوست نے اس لائبریری کو دیے تھے۔ ان رسالوں میں بعض مضامین خط کشیدہ تھے۔ میں نے ان پر نظر ڈالی تو صحت سے متعلق نہایت اہم باتوں پر بحث ملی۔ میں چونکہ خود مرخص تھا، ان دو تین رسالوں کو اپنے ساتھ مکان لے گیا سراسر دیر تک ان کا مطالعہ کرتا رہا۔ دوسرے روز میں دفتر گیا تو اس قسم کے دو تین رسالے وہاں سے اور لیے۔ ان کا مطالعہ بھی نہایت دل چسپی سے کیا۔ ان کا پڑھنا تھا کہ جاری کے متعلق میرے نظریات ہی بدل گئے۔ میں نے محسوس کیا کہ اب تک میرے ساتھ سخت قسم کا ظلم کیا جاتا رہا۔ اس تصور سے مجھے بڑا صدمہ ہوا، مگر اب رنج و انوس سے کیا ہوتا تھا۔ چنانچہ میں نے اپنے غم پر تاسف کرنے کے بجائے اپنے آپ کو صحت کے حصول کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کی۔

میرا خیال ہو کہ جس طریق پر ان ڈاکٹروں نے میرا علاج کیا تھا، اگر میں غیر معمولی طور پر طاقت ور نہ ہوتا اب تک کبھی کا ختم ہو چکا ہوتا۔ میں چونکہ کھیتوں پر رہا اور قدرتی طور پر پھین ہی سے ایسی زندگی بسر کی تھی کہ شروع ہی سے نہایت چست و جا بگڑست تھا۔ ہر چند جسمانی ورزش کی افادیت نہیں معلوم تھی مگر وہاں میرے

مہر و سناخ مگر

ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی گولائی میں مالش کریں تو آپ سمجھ جائیں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

ختم ہو جائیں گی۔

مگر ہلانا کلائیوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔ لیکن اس خیال میں نہیں رہنا چاہیے کہ اس کا اثر صرف ان ہی عضلات پر ہوگا جو کلائیوں کے جوڑ پر حکمرانی کرتے ہیں، بلکہ اس ورزش سے دست و بازو اور شانے اور سہرو سینہ کے تمام پٹھے مستفید ہوتے ہیں۔ خواہ وہ نیچے دوسرے ہوں یا مثلث مربع شکل کے ہوں یا دھڑانہ دار ہوں میں اس سلسلے میں صدری عضلات کا خاص طور پر ذکر کرنا چاہتا ہوں، یعنی پٹھے کی شکل کے دھڑے جو سینہ پر پھیلے ہوئے ہیں، جب بازو سر کے اوپر حرکت کرتے ہیں اور پھر نیچے اور اندر کی طرف لائے جاتے ہیں تو یہ عضلات پوری طاقت سے سکڑتے اور پھیلتے ہیں۔ جوں جوں اس قسم کی ورزش ترقی کرتی ہو ان عضلوں کی تعمیر بھی بڑھتی جاتی ہے۔

جو لوگ مگر کی بعض سہل اور سادہ ورزشوں ہی کو اختیار کرنا اور اپنے عمل میں رکھنا چاہتے ہیں وہ بھی ان سے بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور جو لوگ اس فن کی بعض پیچیدہ گہرائیوں تک پہنچنا اور ورزشی کمالات کی منزلیں طے کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے مگر ہلانا کے بہت سے طریقے موجود ہیں اس مضمون میں چند ورزشوں اور بعض حرکتوں اور گردشوں کے مجموعوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ ان نکات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں گے اور بتدریج ان پر عمل کرتے رہیں گے تو اپنے خیال کو کام میں لا کر آپ خود حرکتوں اور گردشوں کے نئے نئے مجموعے ایجاد کر لیں گے۔ میں اس امر پر زور دینا چاہتا ہوں کہ آپ ورزش کی ہر حرکت کو اچھی طرح گرفت میں لانے اور مشق کرنے کی کوشش کریں، ورنہ بے تکا بن غیر مفید ثابت ہوگا اور جلد ہی آپ معلوم کر لیں گے کہ ترقی یافتہ

اگر آپ کسی ورزش کلب کے ممبر نہیں ہیں لیکن آپ کے پاس دو سہ دستائی مگر میں تو آپ کے ہاتھوں میں ایک ایسا ذریعہ موجود ہے جس سے آپ بہت سفید اور دل چسپ ورزشیں کر سکتے ہیں۔ اور اس ورزش کو آپ کو جسمانی اور دماغی دونوں قسم کی ترقیاں حاصل ہوں گی۔ بالخصوص جس وقت آپ ایسی ورزش کرتے ہیں جسے اصطلاح میں ”غیر مشاہدہ“ ورزش کہتے ہیں، یعنی آپ کے دونوں ہاتھ ایک ہی قسم کی حرکت و ورزش میں مصروف نہیں رہتے بلکہ ایک ہاتھ ایک مخصوص حرکت کرتا ہے اور ساتھ ساتھ دوسرا ہاتھ دوسری قسم کی حرکت کرتا ہے، یعنی دونوں کی ورزشیں ایک دوسرے سے مختلف اور غیر متماثل ہوتی ہیں تو اس وقت خاص طور پر آپ کو اپنے دماغ سے پورا کام لینا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے کبھی یہ کوشش کی ہو کہ ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی مالش کریں تو آپ سمجھ جائیں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

مجھے یہاں پر یہ کہنا چاہیے، بلکہ آپ کو غالباً یہ معلوم ہی ہوگا کہ آپ اپنے سر کو مگر سے خواہ وہ کتنا ہی ہلکا ہو، کبھی نہیں تھپتھپائیں گے، ورنہ ظاہر ہے کہ سر پر مگر کی ضرب کا نتیجہ کیا ہوگا! لیکن دوسری طرف یہ بھی ظاہر ہو کہ مختلف ورزشوں کے دوران میں آپ مگر کو ہمیشہ اپنے جسم سے کسی قدر الگ رکھتے ہیں اس کا سبب بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ظاہر ہے کہ جسم کے کسی حصے پر ناگہانی چوٹ لگ جانے سے آپ مزور بچنے کی کوشش کریں گے۔ پھر بھی ورزشوں کی ابتدا میں غلطی سے کہیں کہیں ہلکی ہلکی چوٹ پڑ ہی جاتی ہے۔ اگر آپ احتیاط کے ساتھ ورزش کریں گے اور جلد بازی سے کام لے کر یہ نہیں چاہیں گے کہ ورزش کے تمام طریقے ایک مرتبہ قابو میں آجائیں تو یہ اتفاقی غلطیاں بھی ذرا فائدہ

درزشوں کی مشق میں شدید رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔

اب میں کچھ تفصیلات بیان کرتا ہوں۔ سب سے پہلے مگدروں کے متعلق کچھ کہنا ضرور ہے۔ ورزشی سامانوں کی کسی اچھی دوکان میں آپ کو مگدروں کی ایک اچھی جوڑی مل جائے گی۔ صرف دو تین پونڈ وزنی مگدر جن کی جوڑی چار یا چھ پونڈ یعنی دو تین سیر کی ہوگی بالکل کافی ہوگی۔ آپ کا پہلا خیال یہ ہو گا کہ یہ جوڑی ہلکی ہوگی۔ لیکن ابتدائی ورزشوں کے لیے ڈھائی ڈھائی پونڈ کے مگدر بہترین ثابت ہوں گے، پیچیدہ ورزشوں کی مشق بھی بلکہ ہی مگدروں کو کی جاسکتی ہے۔ ہاں بھاری اور سادہ ورزشیں بعد کو بھاری مگدروں سے کی جاسکیں گی۔

مگدر ہلانے میں صحیح ”گرفت“ کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ مگدروں کو پوری مضبوطی سے دونوں ہاتھوں میں پکڑنا چاہیے، اس طرح کہ ان کا ”موٹھ“ یا دستہ منہی کے پھیلے حصہ میں چھنکائی سے باہر نکلا ہوا اور دستہ کے اگلے حصے پر انگوٹھے کی پوری گرفت ہو لیکن مگدر کی بعض ورزشیں ایسی ہیں جن کے دوران میں آپ کو یہ گرفت ڈھیلی کرنی پڑے گی۔ اور اس کی صورت بدلتی ہوگی ایسی حالت میں درمیانی تین انگلیوں کی گرفت ڈھیلی کر کے انگوٹھے اور چھنکائی سے زیادہ جستی کے ساتھ کام لینا ہوتا ہے اور پھر یہ کوشش کرنی پڑتی ہے کہ اصل گرفت پر بار بار لوٹ آیا جائے۔ اگر گرفت غلط ہوگی اور باقاعدہ اس کی مشق نہیں کی جائے گی تو آپ مگدروں کو کتنا ہی ہلانے رہیں نہ تو کلائیوں میں وہ لوچ اور جستی ہوگی جو صحیح ورزش کے لیے ضروری ہو اور نہ آپ کے بازو اور سینہ کے پیٹے پر افاقہ اٹھا سکیں گے۔

مگدروں کے گھمانے اور ان سے ورزش کرنے میں چار قسم کی حرکتیں ”عمل میں لائی جاتی ہیں، جو حقیقت پر بتاتی ہیں کہ مگدر کس ”سمت“ میں چل رہے ہیں۔ وہ حرکتیں یہ ہیں:-

(۱) اندر کی طرف

(۲) باہر کی طرف

(۳) آگے کی طرف

(۴) پیچھے کی طرف

ان حرکتوں اور گردنوں کے دوران میں بازوؤں کی پوزیشن

بہت سی قسموں میں تبدیل ہوتی رہتی ہے اور مگدروں سے کلائیوں کے ذریعہ بعض بہت خوش نما ”وائرے“ بنا کر جاسکتے ہیں۔

مگدروں کو حرکت میں لانے کی ابتداء یوں ہونی چاہیے کہ دونوں بازو اوپر کو اٹھائے ہوئے ہوں، اور مگدروں کے سر سے بھی سیدھے اوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھوں شانوں کے قریب ہوں۔ پہلے آسانی کے لیے ایک ایک بازو ایک ایک مرتبہ کام میں لائے ہیں۔ مثلاً دایاں ہاتھ اور کو اٹھا دیا جاتا ہے اور ”بیرونی گردش“ کا ایک پورا دائرہ مگدر کو دائیں طرف سے نیچے لاکر اور جسم کے سامنے کھینچ کر بنایا جاتا ہے۔ پھر ”اندرونی گردش“ کے لیے اسی حرکت کو الٹی سمت سے پورا کیا جاتا ہے۔

ورزش کے دوران میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ شانے کو مرکز تصور کر کے دائرہ بنایا جائے اور یہ دائرہ حتی الامکان ”مکمل“ ہو۔ ان اندرونی اور بیرونی حرکتوں کو اچھی طرح قابو میں لانے کے لیے ایک اچھی ترکیب یہ ہے کہ پہلے صرف ایک ایک ہاتھ کو جدا جدا کام میں لاکر دائرے بنائے جائیں، پھر اس کے بعد ایک ہی ہاتھ دونوں ہاتھوں سے ورزش کی جائے۔ مگدروں سے دوسری حرکتوں کے وقت ابتداء میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور دائرے بنانے میں کبھی کبھی مگدر ایک دوسرے سے ٹکرائیں گے مگر تھوڑی سی مشق کے بعد یہ خرابی دور ہو جائے گی۔

پشت کی طرف کی ورزش

جیسا کہ اس ورزش کے عنوان سے ظاہر ہے کہ اس میں مگدروں سے شانوں کی پشت کی طرف دائرے بنائے جانے ہر اس ورزش کو آپ دو طریقوں سے پورا کر سکتے ہیں یعنی اندر





آپ دیکھیں گے کہ جب آپ گدڑوں کو پیچھے کی طرف لے جاتے ہیں تو کہیں گے کہ باہر کی طرف لے سے کسی قدر آسانی ہوتی ہے پھر بھی یہ ورزش محنت اور احتیاط کی طالب ہو اور کافی مشق کے بعد قابو میں

آتی ہے۔ بالخصوص دونوں گدڑوں سے ایک ساتھ اور یہ ایک وقت دائرہ بنانے میں زیادہ مشکل ہوتی ہے پھر بھی ایسا نہیں کرنا چاہیے کہ ابتدا ہی میں جی چھوڑ دیا جائے۔ اس پر قابو حاصل کرنے میں کچھ وقت درکار ہو گا مگر کامیابی ضرور حاصل ہوگی۔

صرف کلائیوں پہلوؤں کی طرف گدڑ ہلانا

اس کا طریقہ یہ ہے کہ بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف کر کے کلائیوں سے گدڑوں کو گردش دی جاتی ہے اور ان سے بیرونی اور اندرونی دونوں قسم کے دائرے بنائے جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ دوسری ورزشوں کی طرح اس میں بھی پہلے ہاتھوں کو باری باری کام میں لایا جائے۔ پھر دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ ورزش کی جائے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ چند گردشیں ایک ساتھ آگے کے سمت اور پھر چند گردشیں ایک ساتھ پیچھے کی سمت عمل میں لائی جاتی ہیں، پھر یکے بعد دیگرے دونوں قسم کی ورزشوں کا باری باری سلسلہ جاری کر دیا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تمام قسموں کی ورزشوں پر قابو حاصل کرنے کے بعد، سب کی سب ورزشوں کی نیکی بعد دیگرہ ایک پوری زنجیر بنائی جاسکتی ہے، اور کلائیوں کی گردشیں بھی بہت سے مزید طریقوں پر کی جاسکتی ہیں جن کا تذکرہ نہیں کیا گیا ہے۔ اتنی تفصیلات کے بعد آپ نے یہ محسوس کر لیا ہو گا کہ گدڑوں کو طرح طرح کی گردشوں میں لانے کا عمل کافی پیچیدہ ہے اور اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ یہ ظاہر

باہر کی طرف گردش یا باہر سے اندر کی طرف گردش۔ جب بیرونی گردش میں گدڑ شانے کے اوپر پہنچ جائے تو بازو کو موڑ کر ہاتھ کو شانے کے قریب لانا چاہیے اور پھر دائرے کو پورا کر کے پشت کی طرف لے جانا چاہیے۔ اس کے بعد پھر بازو کو پھیلا کر دوسرا بیرونی دائرہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس ورزش کی مشق بھی پہلے جدا جدا ایک ایک ہاتھ سے کیجیے پھر دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اور ہر گز دقت کام میں لائیے۔

نیچے کی سمت سامنے کی ورزشیں

یہ ایک ایسا دائرہ ہے جو کسی بڑی مشق کا طالب نہیں ہے۔ انصاف سے اس ورزش کا نقشہ ظاہر ہو یا اس میں گدڑوں کا پورا پورا دائرہ بنا کر سامنے کمرے نیچے لانا پڑتا ہے۔ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ بازو مکمل طور پر سیدھے



رہیں اور کلائیوں کے ذریعہ دائرہ بنایا جائے۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ ورزش نمبر ۳ اور ورزش نمبر ۴ کو باری باری سے کیا جائے۔

نیچے کی سمت پیچھے کی ورزشیں

یہ دو ورزشیں جو رخ کی طرف سے کوئی تعلق نہیں رکھتی یعنی گدڑ کو آگے سے پیچھے نہیں لے جانا ہوتا ہے بلکہ پوری ورزش شانے سے کمر تک پشت ہی کی طرف پوری کی جاتی ہے۔ اسی کا صحیح طور پر عمل کرنا مشکل بھی ہے اور اس کے پیچھے زیادہ بوجھ دار کلائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی مشق ورزش نمبر ۳ کے بعد شروع کی جاسکتی ہے اور دائرہ بنانے کی شکل میں بھی اسی کی تقلید کی جاسکتی ہے

سُرخ اور پشت کی طفرے

سُرخ اور پشت کی طرف ورزشوں کو اس طرح شروع کیا جاتا ہے کہ بازوؤں کو اوپر یا سامنے یا نیچے کی طرف پھیلا یا جاتا ہے۔ اگر بازو اوپر کی سمت پھیلائے گئے ہیں تو سُرخ کی طرف پورا دائرہ بنا کر پھر ابتدائی پوزیشن میں آجانا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ پشت کی طرف ورزش کرنے کے لیے اس کا برعکس عمل کرنا ہوگا۔

کلاسیوں کی ورزشوں کے لیے بازوؤں کو بہت سی مختلف صورتوں میں رکھا جاسکتا ہے۔ ان ورزشوں کو پہلے سامنے کی طرف بازو پھیلا کر شروع کیجیے، پھر مگدروں کو بازوؤں کے باہر سے اور اندر سے پھر کُرخ اور پشت کی طرف لی جائیے، دائیں اور بائیں ہاتھوں سے یہ ورزشیں بہت سے دل چسپ طریقہ پر کی جاسکتی ہیں اور ایک خاص منزل پر پہنچ کر ورزشوں کی بہت سی نئی نئی اور ترقی یافتہ شکلیں خود پیدا کی جاسکتی ہیں۔ کلاسیوں کی ورزشیں بھی اوپر نیچے، اندر، باہر اور سُرخ و پشت کی طرف بہت سی مختلف صورتوں سے کی جاتی ہیں اور ان تمام صورتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

فروق الامراض

حرم قباں: حکیم نذیر الدین احمد صاحب پرنسپل طبی کالج، دہلی بہت سے امراض ایسے ہیں جن کی علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں اور معالج کے لیے تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں بڑے اہتمام کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر ہے جن کی علامات ایک ہی ہوتی ہیں اور تشخیص کے لیے جن فرق کو ناظروری پر۔ جدولوں میں علامات فارفہ بڑی خوش اسلوبی سے اور آسان پیرائے میں درج ہیں اور زبان میں اپنی نوعیت کی ایک نئی کوشش ہے۔ ہر معالج کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے۔ ضخامت ۲۸۸ صفحے، قیمت صرف دو روپے۔ علاوہ معقول۔

کتب حکیم نذیر الدین گرو دوارہ - نئی دہلی

معلوم ہوتا ہے۔ پھر بھی آپ تدریجی ترقی اور مسلسل مشق کے ذریعہ اس مفید و صحت بخش ورزش میں کمال حاصل کر سکتے ہیں۔

متوازی حرکتیں

اس ورزش میں دو ہونگہ ایک ہی سمت حرکت کرتے ہیں اور ان حرکتوں میں ہمیشہ ایک دوسرے کے متوازی رہتے ہیں۔ سامنے کی متوازی ورزش کرنے کے لیے



دو ہونگہ بازوؤں کو اوپر کی طرف پھیلا نا چاہیے۔ اس کے بعد ایک پورا دائرہ بنا کر ان کو ابتدائی پوزیشن میں آئیں۔ لانا چاہیے۔ اگر یہ حرکت بائیں طرف سے شروع

کی گئی ہو تو بائیں ہاتھ سے بیرونی سمت کی اور دائیں ہاتھ سے اندرونی سمت کی ورزش کی جاتی ہے۔ اسی طرح جب دائیں طرف سے شروع کی جاتی ہو تو اس کا برعکس عمل کیا جاتا ہے۔ مزید برآں جتنی مذکورہ بالا ورزشیں ہیں ان کو بھی متوازی ورزشیں بنایا جاسکتا ہے۔ صرف یہی خیال رکھنا چاہیے کہ مگدروں کو حرکت کے دوران میں ہمیشہ متوازی ہونا چاہیے اور ایک ہاتھ سے اندرونی ورزش اور دوسرے ہاتھ سے بیرونی ورزش کرنی چاہیے۔

کھلونے

ان کا اثر بچوں کی تعلیم و صحت پر

ارڈ بلو جے سمپسن۔ ایم۔ ڈی

کھلونے بنانے کے کام سے دل چسپی نہیں گے۔ اس کا سبب یہ ہو کہ ان کو اپنی تخلیقی قابلیت کے اظہار کا موقع ملے گا اور اس طرح ان کی صحت بھی بہتر بنائی جائے گی۔ بہت لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ سادہ کھلونے یا وہ کھلونے جو خود انھوں نے بنائے ہوں، بچوں کو ہمیشہ زیادہ مسرور کرتے ہیں۔ بچے ان چیزوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں جن سے وہ خود کو کئی نئی چیز بنا سکیں یا کام لے سکیں۔ لیکن جو کھلونے صرف ان کے دیکھتے رہنے کے لیے ہوتے ہیں ان سے وہ جلد سیر ہو جاتے ہیں اور پھر ان کی طرف نگاہ بھی نہیں اٹھاتے مثلاً اگر بچہ کو آپ کوئی گڑ یا دے دیں اور اس کے ساتھ پڑاٹے رنگین کپڑوں کے چند ٹکڑے بھی تو وہ اس گڑ یا کو کپڑے پہنانے میں زیادہ خوشی محسوس کرے گا۔ نسبت اس گڑ یا کے جو بازار ہی سو قابل طور پر "لمبوس" آتی ہو، اور اس کے کپڑے اس کے جسم کا جزو بنے ہوئے ہوں۔

میری بہن کے اور میری بچپن کے زمانے میں ہمارا دادا نے ایک خوب صورت "ٹھیل گھر" تعمیر کر دیا تھا جس میں شیشے کی ٹھلکیاں وغیرہ لگی ہوئی تھیں لیکن چند ہی روز میں جب اس کا تیار پن ہمارے لیے ختم ہو گیا تو ہم نے اس کی طرف سے نگاہیں پھیر لیں اور ہمیں اپنا وہ گھر پورا اچھا معلوم ہونے لگا جسے ہم نے خود چند لکڑیوں اور ٹکڑوں کے ٹکڑوں سے تعمیر کیا تھا۔ بچوں کی نفسیات یہ ہو کہ وہ چیزوں کو صرف دیکھتے رہنا پسند نہیں کرتے، بلکہ چیزوں کو بنانا اور تعمیر کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارا فرض ہو کہ بچوں کی اس فطرت کو ترقی دیں ورنہ آئندہ زندگی میں وہ ان لوگوں میں ہوں گے جو صرف دوسروں کو دیکھتے ہیں، اور خود کچھ نہیں کرتے۔

میرے لائق کوئی خدمت ہے۔
کھلونے والے کی دوکان یہ جگہ میں یہ بننا تو دوکان کے ایک خوش اخلاق "سیلز مین" نے مجھ سے "مندر حبہ" بالا سوال کیا۔

"ہاں" میں نے جواب دیا۔ "مجھے اپنے بچے کے لیے چند کھلونے چاہئیں۔ کیا آپ کے پاس کوئی ریل گاڑی یا سرور کار مل جائے گی؟"

"افسوس ہے، اس نے کہا، "کچھ دنوں سے یہ کھلونے نہیں آ رہے ہیں۔ کچھ اور چیزیں پیش کر دوں؟"
"ہاں۔ اگر کوئی حرکت کرنے والی اچھی گڑ یا ہو۔ یا گڑ یا کی گڑھی ہو۔ یا سیل لائٹ کے بنے ہوئے جہاز ہوں۔"

"یہ چیزیں کئی اس وقت دست یاب نہیں ہیں جنگ کے باعث اچھے کھلونوں کی بہت سی قیمتیں لاپتہ ہو گئی ہیں۔"

میں اس دوکان سے واپس چلا آیا لیکن میرے دل میں ایک خیال باک زین ہو گیا۔ میں یہ سوچنے لگا کہ کیا کھلونوں کی یہ کمی حقیقت میں بہت تکلیف دہ ہو یا اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ والدین اپنے بچوں کو خود اپنے کھلونے بنا لینے کی تعلیم دیں کہ تاکہ ان کی صحت، وابستہ اور تخلیقی طاقت کو فائدہ پہنچے؟ اگر یہ صورت حال پیدا ہوئی تو بہت سی چیزیں جو پھینک دی جاتی ہیں یا ضائع ہو جاتی ہیں، بڑے اچھے کام میں صرف ہونے لگیں گی، مثلاً۔ کتے کے بچس، ٹکڑی کے ٹکڑے، تصویروں، بوتلوں کی ڈاٹ وغیرہ وغیرہ۔

اس طرح کے امکانات کا میدان بڑھتا چلا گیا اور مجھے خیال آیا کہ بچے کھلونوں کو کھیلنے سے زیادہ

ہوتی ہے، اور وہ یہ چاہتے ہیں کہ ہمیشہ اُسے سیرونی
ذرائع سے خوش رکھا جا کرے۔

(۴) کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ”چانی“ سے چلنے
والے کمائی دام کھلونے اچھے ہوتے ہیں۔ مگر یہ خیال
غلط ہے۔ چونکہ ان کے عمل میں ”کیسانیت“ ہوتی ہے اور
بچوں کی طبیعت تنوع پسند ہوتی ہے اس لیے وہ جلد
اس سے سیر ہو جاتے ہیں اور گھبرا جاتے ہیں۔

(۵) دوکانوں سے طرح طرح کے عجیب و غریب
کھلونے خرید لینا بھی ایک بے سود عمل ہے۔ اس سے صرف
جند منٹ کی دل چسپی تو پیدا ہوتی ہے مگر کوئی فائدہ نہیں
ہوتا۔ اگر صحیح انتخاب سے کام لیا جائے اور بعض کھلونے
بچوں کو دے کر اسی طرح کے کھلونے خود بنانے کی ترغیب
دی جائیگی تو کھلونوں کی دوکانوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے
مگر اس سیر کے لیے جسے ہر چیز مانگنے پر دے دی جاتی ہے،
یاجب اس کے والدین بازار جانے میں تو اسے کوئی تحفہ
لا کر پیش کر دیتے ہیں۔ یہ دوکانیں ایک حقیقی لعنت بن
جاتی ہیں۔ بچہ یہ بھی نہیں سمجھتا کہ ریم کی قدر قیمت کیا ہے
ایسے بچے جب بڑے ہوتے ہیں تو طرح طرح کی حرص و ہوس
میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(۶) معمولی اور جلد ٹوٹنے والے کھلونوں سے بچوں
میں بے پرواہی پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً یہ جذبہ کہ اس کھلونے
کو جلد توڑ دیا جائے تاکہ دوسرا آجائے۔

دوسری طرف کھلونوں سے اگر صحیح مصروف
جائے تو بچوں میں اچھی عادتیں پیدا کی جاسکتی ہیں، ان کو
جسم، دماغ اور ارادے پر قابو حاصل کرنے کی تعلیم دی
جاسکتی ہے اور اس طرح ان کی صحت بہتر بنائی جاسکتی ہے
بعض قسم کے ورزشی کھلونے بھی بچے کی عمر کے اعتبار سے
مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ممکن ہو آپ کو بھی بچے کے لیے کھلونے
خریدنے ہوں، اس لیے کھلونے کے انتخاب کے متعلق
مندرجہ ذیل ہدایات درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونے اچھی قسم کے اور پائے دار و مضبوط
ہونے چاہئیں اور ان کی ساخت بھی صحیح ہونی چاہیے
(۲) بہت چھوٹے بچے کے لیے جو ہر چیز سمجھ نہیں
سکھ لیتا ہو، تمام کھلونوں کو صاف ستھرا ہونا چاہیے
ان کو ”اسٹریلز“ کر کے جراثیم اور زہریلے مادوں سے

بازاروں میں کھلونوں کی موجودہ کمی ایک دوسرا
مفید پہلو رکھتی ہے اس سے ہم میں اپنے بچوں کے لیے کھلونوں
کے صحیح انتخاب کی ضرورت محسوس ہوگی۔ بالکل اسی طرح
جیسے ہم متوازن غذا، مناسب لباس، اور اچھے طبی مشورہ
و بہترین علاج کی ضرورت محسوس کر لے گئے ہیں۔ ہم اپنے
بچوں کو ہر قسم کی چیز کھانے نہیں دیتے، ان کی غذاؤں
میں انتخاب سے کام لیتے ہیں۔ ان کے لباس میں بھی
خاص خاص باتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کے علاج
میں بھی احتیاط برتتے ہیں۔ یہی اصول ہمیں ان کے
کھلونوں کی فراہمی کے مسئلے پر بھی عاید کرنا ہو گا۔ ہم نے
اس مسئلے کے اہم پہلو کو نظر انداز کر دیا اور وہ یہ ہے کہ کھلونے
صرف دل چسپی و تفریح کا ذریعہ نہیں ہیں، بلکہ وہ بچوں کی
صحت و تندرستی اور تعلیم و اصلاح کے لیے ضروری
چیزیں ہیں۔ بچوں کے کھیل کا تعلق براہ راست ان کی
زندگی، ان کے تشو و نما اور ان کی ذہنی و جسمانی تربیت
سے ہے۔ ہر بچہ اپنے ساتھ تخلیقی طاقتیں اور چسپی ہوتی قابلیتیں
لے کر آتا ہے اور اس کی ان قابلیتوں کا اظہار صرف کھیلوں
اور کھلونوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم ان مبادی کی
ضرورتوں کو محسوس کر سکیں اور بچوں کے لیے وہ ذرائع مہیا
کر دیں جن سے وہ صحت و تندرستی کے راستوں پر چل
کر جسمانی، دماغی اور سماجی اعتبارات سے مکمل انسان بن
جائیں۔ ہمیں اپنے بچوں کی خاطر ان کے کھلونوں کے انتخاب
میں اور حسیا کرنے میں خاصی دل چسپی یعنی پڑے گی اور
چند سائنسی فنک اور طبی مسائل کو پیش نظر رکھنا ہو گا ذیل
میں چند اہم باتیں درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونوں کا فقدان بچوں کے لیے بہت مضر ہے
ان کی مفید دل چسپیاں کم ہو جاتی ہیں اور کام کرنے کی جیلا
رک جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ قابلِ تعلیم اور بے
عمل اور شریر ہو جاتے ہیں۔

(۲) کھلونوں کی بہت زیادہ تعداد بھی مفید ثابت
نہیں ہوتی۔ ان کی غیر معمولی کثرت سے بچوں میں بددی
بے پرواہی، تنگ مزاجی، لالچ اور تنباہ کاری کی عادت
پیدا ہوتی ہے۔

(۳) جو کھلونے بالکل بے کار ہوتے ہیں اور
صرف دیکھے جاتے ہیں، ان سے بچوں میں کالی پیدا

باک کر کے دینا چاہیے۔

(۳) کھلونے محفوظ ہوں، ان میں زہریلے رنگ نہ ہوں، کہیں تیز دھار نہ ہو۔ لکڑی ایسی نہ ہو جس کے ریشے جلد الگ ہو جاتے ہوں۔ کسی نا سچے بچے کو کبھی اتنا جھوٹا کھلونا نہ دیجیے کہ وہ اسے منہ میں رکھ لے، یا اس کا کوئی حصہ ناک یا کان میں سما سکے۔

(۴) کھلونے ایسے ہونے چاہئیں جو بچے کو کافی مدت تک مختلف قسم کی سہزندی کے کام سکھا سکیں اس کو عمل کرنے کی ترغیب دیں اور اس کی تخلیقی قوت کو بیدار کریں۔ بعض کھلونے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بچے کی عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے لیے نئے نئے کام پیش کرتے ہیں اور نئی نئی عملی ترغیب دیتے ہیں ان میں لکڑی کے ٹکڑے، گیند، جس، کارٹیاں وغیرہ شامل ہیں۔

(۵) کھلونوں کو بچوں کی عمر اور عقلی ترقی کے موافق ہونا چاہیے کسی شیر خوار بچے کے لیے سب سے پہلا کھلونا یہ ہو کہ کوئی گہرے رنگ والی چمکیلی چیز اس طرح لٹکا دی جائے کہ بچہ اسے لپیٹے لپیٹے دیکھ سکے، اور اس کی حرکت کے ساتھ ساتھ اپنی آنکھوں کو بھی استعمال کرے۔ مثلاً کوئی رنگین عمارت، یا بڑی چیز یا وغیرہ جب بچہ تین ماہ کا ہو جاتا ہو تو اس کی آنکھوں میں گرفت کی صلاحیت آجاتی ہو۔ اس وقت اسے جھنجھٹا دیا جاسکتا ہو۔ چھ ماہ میں وہ کسی نرم گیند یا گڑبا، یا گھنٹیوں سے کھیل سکتا ہو۔ اس عمر میں آپ کو ایسے کھلونے منتخب کرنے چاہئیں جن سے بچوں میں قوت لامرہ اور آواز کا احساس پیدا ہو۔ ایک سال کے بچے کو ایسی گاڑی دی جاسکتی ہو جسے وہ دھکا دے کر چلا سکے۔ اس کو پکڑ کر وہ کھڑا ہو سکے گا، اور چلنے میں توازن پیدا کر سکے گا۔

آپ کا فرض یہ کہ بچے کے لیے ایسے کھلونے منتخب کریں جو صرف اس کو مشغول ہی نہ رکھیں بلکہ اس کی جسمانی اور دماغی ترقی میں مدد بھی دیتے رہیں۔ جب بچہ کسی ایک کھلونے سے پورا فائدہ اٹھا چکے تو اس کی تعلیم تربیت کے لیے اسے دوسرا کھلونا دیجیے۔ اس کے حواس کو بیدار کیجیے اور اس کے عضلات کو ترقی دیجیے اور اسے نئی نئی نفل و حرکت سے آشنا کیجیے۔ ایک سال کے بچے کے لیے مندرجہ ذیل کھلونے مفید ثابت ہوں گے:-

(۱) نرم گڑیا اور جانور جو دھوئے جاسکیں۔
(۲) خوب صورت رنگوں والے لکڑیوں کے ٹکڑے۔

(۳) کعب ٹکڑوں کا "سیٹ"
(۴) ایسی کتابیں جن کے اوراق رنگین جھیروں یا اُل کلا تھ کے ہوں۔

(۵) سادے بورڈ۔
(۶) چھوٹی گاڑیاں۔
(۷) دھکے سے چلنے والے کھلونے
(۸) پانی کے ٹب میں تیرنے والے کھلونے۔
(۹) چند ایسے کبس جسے وہ خود کھول سکیں اور بند کر سکیں۔

(۱۰) کچھ ایسی چیزیں جو کبس میں ڈالی جاسکیں۔
بچوں کے لیے دو برس سے لے کر پانچ برس تک کی عمر کو "کھلونوں کی عمر" کہا گیا ہے۔ اس لیے کہ اس زمانے میں بچوں کی ترقی بہت کچھ ان چیزوں پر منحصر ہوتی ہو جو انھیں کھیلنے کو دی جاتی ہیں۔ اس عمر میں بچوں کا کھیل ایسا ہونا چاہئے جس میں وہ اچھل کودیں، کسی کام میں مصروف رہ سکیں اور کامل نہ بن سکیں۔ سب سے پہلے اس عمر میں بچوں کو اپنے بڑے اعضاء کا صحیح استعمال سکھانا چاہئے، مثلاً گیند پھینکنا۔ کچھ چپنروں کو ادھر ادھر سے لاکر کچا کرنا، پھر انھیں الگ الگ تقسیم کر دینا۔ بڑے بڑے کھلونوں پر خطوط کھینچنا اور لکھویریں کاٹنا وغیرہ۔

ہر بچے کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ اس طرح کام کرے جیسے بڑی عمر کے لوگ کرتے ہیں۔ میز کی دراز میں با دروازے کھولنا اور بند کرنا، پلیٹوں اور دوسری چیزوں کو ادھر ادھر سے لے جانا، کپڑے اٹھانا اور رکھنا، ہٹی کھودنا وغیرہ۔ کسی بچہ کو ان کاموں سے محروم رکھنا اس کی جسمانی ترقی و ذہنی ارتقا کے راستے میں رکاوٹ ڈالنا ہے۔ کھلونوں کے ساتھ ساتھ یہ چیزیں بھی ضروری ہیں۔

تمام والدین کی فطرت کے مطابق آپ بھی اپنے بچوں کے لیے زیادہ سے زیادہ چیزیں خریدیں چاہتے ہوں گے لیکن یہ خیال رکھیے کہ آپ انھیں جو سب سے اچھا تحفہ دے سکتے ہیں وہ یہ ہو کہ خود انھیں کے کاموں میں ان کی مدد باقی رکھ دیجیے۔

مصارف غذاہی

پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔ (رکن ادارہ)

اس عنوان کے تحت ہم پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی ان تاثیرات کا ذکر کریں گے جن کے جان لینے سے ہم خود اور دوسروں کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ ہماری زندگی میں غذاؤں کی محافظتی افادیت (Protective Value) تو خیر علم ہی ہے کہ اگر صحیح طریق پر انہیں استعمال کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ وہ ہمارے نظام جسمانی کی ٹوٹ بھوٹ کی مرمت کرتی ہیں بلکہ ان کے صحیح استعمال کی بدولت بیرونی تصیوت (Infection) سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ غذاؤں کی معالجاتی افادیت (Therapeutic Value) سے بھی آج کوئی صاحب نعم و فن انکار نہیں کر سکتا۔ "غذائیات" بہت قدیم علم ہے۔ غالباً اتنا ہی قدیم جتنا کہ خود انسان۔ لیکن آج نئے علم و تجربات کی روشنی میں اس پر جو فہم بدکام کیا جا رہا ہے انسانی صحت سے اس کا تعلق کچھ کم اہم نوعیت کا نہیں ہے۔ لہذا ہم چاہتے ہیں کہ آپ تک جن غذاؤں پر اس نقطہ نظر سے تحقیقات کی جا چکی ہیں ان کی دریافت شدہ تاثیرات کا علم ہمارے اعلیٰ ترین سام ناظرین کو بھی ہو جائے۔ یہ سلسلہ مفید جہاں تک دراز کیا جاسکے گا ہر دو صحت اپنی صفحات پر ان قیمتی معلومات کو پھیلاتا جائے گا۔ اس عنوان کے تحت سب سے پہلے ہم سیب جیسے مقبول عام پھل کو لیتے ہیں۔

سیب :-



جرمن ماہر کیمیا کی تحقیقات

کے بموجب سیب دوسرے پھلوں و ترکاریوں کی برائیت سیب میں فاسفورس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس بنا پر مانع و اعصاب کے لیے اس کا استعمال نفع بخش ہے۔ اسی لیے سفارش کی جاتی ہے کہ کمزوری و مانع و اعصاب کو مریضوں کو کھانا کھانے سے پانچ دس منٹ قبل ایک دو سیب

ضرور کھالینے چاہئیں۔

رفع قبض کے لیے رات کو سونے سے پہلے دو یا تین سیبوں کا استعمال خواہ وہ بھاپ پر پکے ہوئے ہوں یا پکھے یعنی بغیر پکاے عایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

سنگ مثانہ و گردہ کے مریضوں کے لیے بھی اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ ایسے ممالک میں جہاں سبب کی شیریں شراب صاحبین کا رواج عام ہے

آتا ہے، لیکن ہمارا فرض ہے کہ ان باتوں سے بچوں کو روکنے کے بہانے ان کی اصلاح کریں اور چیزوں کا صحیح استعمال سکھائیں۔ اس سے خود عمدادی اور تخلیقی طاقت پیدا ہوگی۔ بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی تحفہ نہیں ہو سکتا۔

انتیہ مضمون صفحہ ۱۶۔ سبب تاکہ وہ اپنے ہاتھوں کے لئے مقبول سے سرت چل کر سبکس روایتی فطرت ذہانت کو کام میں لا کر وہ نہ چیزوں کی تخلیق کر سکیں۔ اگر ہمارے بچے نہیں پڑھا پڑھا کر وٹا مانتے ہیں بابا دوجی خانہ کی پڑوس موسیٰ شہزادہ دیتے ہیں تو ہمارے انتظامات کی درستی میں فرق

پتھری کے مرض کو کوئی جانتا بھی نہیں۔ دراندازہ لگائیے کہ تازہ سیب کس قدر بہتر اور نفیس شے ہے۔

سیبی علاج (Apple-cure) دوسرا دوران سر، سوربھی، صفراویت و سمیت جسم کے لیے ایک موثر طریقہ علاج ہے۔ اس علاج میں سب سے پہلے یعنی شکر دیکٹوز، پانی میں گھول کر اس کے انہما سے آنتوں کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو فقط سیب ہی کھانے کو دیے جاتے ہیں۔ اس طرح کہ کچھ دن تک روزانہ ایک دو یا تین پونڈ تک سیب مریض کو کھلا جاتے ہیں۔ سیب یا نو سٹیم پر پکاے ہوئے ہونے چاہیے یا پھر تازہ ہوں۔ جھیلانہیں کسی صورت میں بھی نہیں جائے گا۔

گلے آجانے کی صورت میں ایک تازہ سیب لیے اور چار کے چمچ سے اسے اٹن کھرچے کہ اندر کا صاف گودا نکل آئے۔ پھر اسی چمچ سے اس گودے کو اس طرح کھایا جائے کہ ہر مرتبہ جب بھی آپ چمچ بھر منہ میں لے جائیں اسے منہ میں یوں ہی سا کھلا کر بھگنے سے پہلے جینی دیر تک مکھن ہو سکے گلے کے پچھلے حصہ پر اس کا گورھے۔ پھر نکل جائے۔ اس طریق پر آستہ آستہ تمام سیب کھایا جائے۔ دو تین روز اس طرح کھانے سے تمام کلیف اوروں کھن جاتی رہے گی۔

التهاب چشم کے لیے سیب کی پٹس بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سیب کو آگ یا بھول میں بھون لیا جائے۔ جب وہ پیلپلا اور نرم ہو جائے تو اس کے گودے کو ملتبہ آنکھ پر رکھ کر باندھ دیجیے۔ رات کو سونے وقت اس کا استعمال زیادہ نفع بخش ہے۔

سیب کا تازہ رس تمام پھلوں کے رس سے اچھا ہوتا ہے، بلکہ انگور کے رس سے بھی بہتر ہوتا ہے۔ انگور کی شور تیز اسیت کی بد نسبت اس کی ہلکی قسم کی ہوتی ہے جس سے جسم نہایت آسانی سے فائدہ اٹھا لیتا ہے۔ وہ لوگ جن کے معدوں میں تیز اسیت زیادہ ہو جاتی ہے انھیں چاہیے کہ تازے سیبوں کا تازہ رس خوب استعمال کریں تاکہ ان کے معدے کی تیز اسیت دور ہو جائے۔ یہ رس ملین بھی ہوتا ہے۔ معدے اور آنتوں

کے زلے، صفراویت، قبض، جگر اور گردوں کی حسرتی افعال، نیز کئی اقسام اور نقص تغذیہ کے دور کرنے میں سیب کے رس کی معالجاتی افادیت آج پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ یہی نہیں بلکہ اس کے استعمال سے گھٹیا اور یورک ایسڈ کی سمیت سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ ان سب صورتوں میں ایک سیررس روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال کے بہترین اوقات کھانا کھانے سے ادھ گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے ذرا قبل تصور کیے جاتے ہیں۔

سیب کا رس نکالنے کے لیے نہایت اچھے دانے لینے چاہئیں جنھیں رس نکالنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اس رس کو صبح حالت پر فاقم رکھنے کے لیے فروری ہو کہ اسے ۱۶۵ درجہ حرارت پر پندرہ یا میں منٹ تک گرم کر لیا جائے۔

سیب کی چار بجار کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید شے ثابت ہوتی ہے اس کے بنانے کی حسب ذیل دو ترکیبیں پیش جاتی ہیں:-

۱۔ دو سالم و تازہ سیب لیے جائیں۔ انھیں خوب دھو لیا جائے مگر پھیلانے جائے۔ پھر اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کر لیے جائیں۔ اس میں کچھ تازہ لیموں کی قاشیں (یعنی ایک سالم لیموں کے چار ٹکڑے کر کے اس کے دو باتین ٹکڑے) چھلکے سمیت بھی شامل کر دیے جائیں۔ یہ سب ایک چار دانہ میں ڈال دیے جائیں۔ اس میں کوئی ڈیڑھ پاؤنڈ آدھ سیر کھولنا ہوا نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے تک اس کا انتظار کیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کا محض پانی چار کی پیالی میں لے لیا جائے۔

۲۔ دو سیبوں کو یا تو تنور میں سینک لیا جائے یا پھر کسی کڑھائی وغیرہ میں بھون لیا جائے اس طرح کہ وہ سنک کر پک جائے۔ اسے بھی کسی چار دانہ یا برتن میں رکھ کر اس میں ڈیڑھ پاؤنڈ آدھ سیر کھولنا ہوا مگر نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے نکھا لیا جائے۔

خط و کتابت کے وقت خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیجیے۔

سوال جواب

جہارت خصوصی اور علاج امراض

سوال :- کچھ مدت سے طب جدید نے غالباً تقسیم کار کے ہولی پر جسم انسانی کو کئی خانوں میں کچھ اس طرح تقسیم کر دیا ہے کہ ایک معالج اگر آنکھ، گلے اور کان ناک کو علاج کا مہر جو نواسے مرین کے جسم کے دوسرے حصوں سے کوئی واسطہ نہ ہوگا۔ اسی طرح اگر کوئی پھیپھڑے کے امراض کا مہر خصوصی ہو تو وہ دوسرے اعضا جہاں کو ہاتھ نہیں لگائے گا۔ اسی پر دوسرے مہرین خصوصی کو تیس کر لیجئے۔ گو یا یہ مہرین خصوصی علیحدہ علیحدہ ہوں ان ہی اعضا کا علاج کرتے ہیں جن کے علاج میں انھوں نے جہارت تائید حاصل کی ہو۔ باقی غیر متعلق اعضا کے سلسلے میں وہ مطلقاً اپنے دماغ پر زور نہیں ڈالتے۔ اگر پھیپھڑے کا مہرین ڈان معائنہ میں کچھ پیٹ کی شکایات بھی بیان کر دینا ہو تو وہ اسے فوراً پہلے ایسے مہر کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں جو امراض شکم کا علاج کرتا ہو تاکہ اس کی رپورٹ معلوم ہرے پر وہ پھیپھڑوں کا علاج کریں۔ یہ تو کہہ نہیں سکتا کہ یہ طریقہ کچھ بہتر ہے یا بدتر، یہ تو آپ ہی لوگ بتائیں گے، لیکن میں اتنا ضرور جانتا ہوں کہ معاملے میں اس نوعیت کی تقسیم کا سے مریضوں کو اچھی خاصی وقت اور کوفت سے دوچار ہونا پڑتا ہو۔ مثال کے طور پر میں اپنی ہمیشہ کے کہیں کو لیتا ہوں۔ ایک مرتبہ ان کے گلے میں کچھ تکلیف ہو گئی۔ غالباً اسی کی وجہ سے کچھ کھانسی کی بھی شکایت ہو گئی تھی زکام کے حملے بھی جلد جلد ہو جاتے تھے۔ دو مہینہ تک یونہی ادھر ادھر کی دوا کرتی رہیں، مگر کچھ افادہ نہ ہوا، بلکہ اب ان کے پیٹ میں کبھی کبھی تکلیف رہنے لگی تھی اور اجابت میں بھی فرق آگیا تھا۔ آخر تنگ آکر انھوں نے دہلی کے ایک بڑے ہسپتال میں جا کر اپنے گلے کا حال بیان کیا کہ وہ یہی سب سے زیادہ انھیں تکلیف دے رہا تھا۔ وہ ڈاکٹر جو عام مریضوں کو دیکھ رہی تھی، اس نے دیکھ کر کہا کہ آپ یہیں اسی ہسپتال میں مہر امراض گلو کو دکھائیے۔ دس پسندز منف ادھر ادھر مارے مارے پھر نے کے بعد وہ اس مطلب

میں پہنچیں جہاں مہر امراض گلو مریضوں کو دیکھتی تھیں۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ ڈاکٹر کو اس روز بہت سے مریضوں کو دیکھنا ہوا اس لیے ان کا معائنہ دوسرے روز کیا جائے گا۔ چنانچہ اگلے روز ان کے معائنہ کا نمبر آیا۔ ڈاکٹر ان کے گلے کا معائنہ کر رہی تھی کہ انھیں کھانسی کا ایک ہلکا سا دورہ پڑا۔ ڈاکٹر نے پوچھا، ”تمہیں کھانسی بھی ہو؟“ ہمیشہ نے جواب دیا ”جی ہاں ایک ماہ سے مجھے کھانسی کی بھی شکایت ہو گئی ہے۔“ یہ سنتے ہی ڈاکٹر نے کہا، ”تو پہلے آپ اپنے پھیپھڑے دکھائیے۔“ ہمیشہ نے کہا، ”بہت اچھا لیکن پہلے پھیپھڑے دکھائیے۔“ ڈاکٹر نے کہا ”نہیں نہیں، تجھے نہیں دکھائیے یہاں اسی ہسپتال میں ایک ڈاکٹر پھیپھڑوں کے امراض کی مہر ہے۔ آپ کو اسے جا کر دکھانا پڑے گا۔ اس سے اپنے پھیپھڑوں کے متعلق رپورٹ لے کر آئیے تاکہ اس کے بعد میں گلے کا معائنہ کر کے کسی حتمی نتیجہ پر پہنچوں۔“ ہمیشہ وہاں سے دریافت کرتی کرتی پھیپھڑے کے مہر کے مطب میں گئیں۔ اس روز یہ ڈاکٹر بھی بہت زیادہ مصروف تھیں۔ چنانچہ یہاں بھی ہمیشہ کا معائنہ دوسرے روز پر جا پڑا۔ اگلے روز بھی پورے ایک گھنٹے انتظار کے بعد معائنہ کا نمبر آیا۔ لیکن خاصی دیر تک سینو کی تنقو کا پٹی کے بعد بھی ڈاکٹر کسی خاص نتیجہ پر نہ پہنچ سکی۔ اس نے ہمیشہ سے کہا کہ میں بغیر معائنہ سے پھیپھڑوں کا امیں سے دیکھنے کوئی رپورٹ نہیں دے سکتی۔ چون کہ ان کی رپورٹ بہر حال حاصل کرنی تھی۔ ایکس رے بھی کرایا گیا۔ اس میں بھی دو ایک روز لگ گئے۔ ایکس رے دیکھنے کے بعد ڈاکٹر نے ہمیشہ کا معائنہ کیا اور پھر رپورٹ کہی، اسی نتیجے میں اچھا خاصا ایک مہفتہ گزر گیا اور گلے کی جو تکلیف تھی اس کا علاج تو ابھی بہت دور تھا۔ آخر پھیپھڑے سے متعلق رپورٹ لے کر وہ پھر مہر امراض گلو کے پاس پہنچیں اور انھیں رپورٹ دے کر از سر نو معائنہ کرایا۔ اس مرتبہ دوران معائنہ میں وہ درد شکم و مضم کی شکایت کر بیٹھیں۔ ڈاکٹر

علاقہ میں جسم انسانی کی تقسیم مریضوں کے لیے تو اچھی خاصی مصلحت ہے۔ تشخیص مرض ممکن ہو اچھی ہو لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر پہلے جو حکیم اور ڈاکٹر تھے وہ کسی خاص عضو کے علاج میں خاص جہارت حاصل کیے بغیر کس طرح نہایت کامیابی سے علاج کر لیا کرتے تھے؟ میں جانتا چاہتا ہوں کہ انسانی جسم کی اس تقسیم کو آپ کس نظر سے دیکھتے ہیں؟ ہو سکے تو آئندہ ماہرین ہمدرد صحت میں سوال و جواب کے کاموں میں اس پر ضرور بحث کیجیے۔

ایس۔ ایف۔ احمد۔ میرٹھ

جواب :- بات دراصل یہ ہے کہ معالجات میں جہاں تک تقسیم کار کے اصول پر جسم انسانی کو علیحدہ علیحدہ حصوں میں تقسیم کرنے کا تعلق ہے، اس میں نظری حیثیت سے کوئی بُرائی نہیں ہے۔ اسے علمی اصطلاح میں ”سپیشلائزیشن (Specialization)“ کہتے ہیں اور یہ طریقہ کامیاب ترین (طب) ہی تاک محدود نہیں ہے، بلکہ دوسرے علوم میں بھی ”سپیشلائزیشن“ کا طریقہ رائج ہے، مثلاً کوئی معاشیات کی کسی شاخ کا ماہر خصوصی ہے تو کوئی حیاتیات کے کسی شعبہ میں جہارت تامہ رکھتا ہے، کوئی سیاسیات کا ماہر ہے تو کوئی نفسیات کے شعبہ میں خاص طور پر جہارت رکھتا ہے۔ علوم و فنون میں اس طرح جہارت خصوصی حاصل کرنے کا یہ مطلب کسی طرح نہیں لیا جاسکتا کہ ان ماہرین خصوصی کو دوسرے علوم و فنون کا علم نہیں ہوتا۔ ان کے لیے کسی شعبہ علم میں جہارت حاصل کرنے سے پہلے یضوری ہوتا ہے کہ وہ دوسرے علوم کے متعلق اس حد تک ضرور جان لیں کہ جس علم میں وہ جہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا تعلق دوسرے علوم سے کس نوعیت کا ہے۔ بالکل اسی طرح ڈسین (طب) میں ہے۔ وہ شخص جو طبیعت کے امراض میں جہارت خصوصی (سپیشلائزیشن) چاہتا ہے، اس کے لیے لازمی ہے کہ وہ جسم انسانی کا من حیث النکل نہایت گہرا مطالعہ کرے اور تمام اعضائے جسمانی کا باہمی تعلق معلوم کرے تاکہ اس خاص عضو میں جس کے علاج کا وہ ماہر بنے خرابی آجانے کے اسباب کا پورا پورا احاطہ کرے۔

ایسے ماہرین سے عام معالجین اس وقت رجوع کرتے ہیں جب مرض اُچھ جائے اور معمولی علاج

نے گلا دیکھنے کے بعد کہا ”معترا گلا کافی خراب ہے۔ کچھ روز برابر علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ سپیش کی شکایت آپ نے اور کر دی۔ کیا ہی اچھا ہو اگر آپ اپنا سپیش اور نظام ہسپتال کو دیکھا کر اس کی رپورٹ بھی حاصل کر لیں۔ اس صورت میں گلے کی تکلیف ترقی تمام اسباب پر میری نظر ہوگی اور میں نہایت ہی اچھا نسخہ لکھ سکوں گی۔“ یہ سن کر میری ہمشیرہ کے آگ ہی تو لگ گئی اور اُنھوں نے جل کر کہا ”آخر آپ خود کیوں نہیں میرا سپیش دیکھ لیتیں۔ کیا آپ نے غصہ لگے ہی کی لکڑی پڑھی ہے۔“ یہ سن کر ڈاکٹر جنس پڑی اور کہا ”آپ ان نمکوں کو نہیں سمجھتیں۔ ایک آدمی ایک ہی چیز کا ماہر ہو سکتا ہے۔ بہر حال آپ ناراض نہ ہوں، میں نسخہ لکھے دیتی ہوں۔ آپ اسے استعمال کیجیے۔ مگر سپیش کا علاج تو آپ کو پھر بھی کرنا ہی پڑے گا۔“

میری ہمشیرہ ان ”ماہرین خصوصی“ سے کچھ اس قدر بددل ہو گئی تھیں کہ اُنھوں نے وہ نسخہ بھی استعمال نہیں کیا اور اسی روز دہلی کے ایک مشہور طبیب کو دکھایا۔ طبیب نے ان کے گلے اور سپیش کا اچھی طرح معائنہ کر کے ایک نسخہ پینے کے لیے دیا اور ایک غاروں کے لیے۔ یہ دونوں نسخے ہمشیرہ نے اسی روز سے استعمال کرنا شروع کر دیے۔ تین چار روز ہی میں اُنھوں نے افاقہ محسوس کیا اور آٹھ روز کے استعمال کے بعد تو ان کی تکلیف میں پچاس فی صدی افاقہ ہو چکا تھا۔ دوبارہ دکھانے پر حکیم صاحب نے غاروں کی دوا بدستور رکھی اور پینے کی دوا میں کچھ تبدیلی کر کے مزید آٹھ روز استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ ان آٹھ دن کے اندر ہی اندر انھیں گلے اور کھانسی کی کوئی تکلیف باقی نہیں رہی۔ البتہ سپیش میں ابھی بخوڑی بہت گرہ بڑا باقی تھی۔ حکیم صاحب کو پھر دکھایا تو اُنھوں نے یہ دونوں نسخے بند کر دیے اور ایک ماہ کے لیے روزانہ محض ۹-۹ ماشے جو ارش جالینوس ہر دو وقت بعد از غذا تجویز کر کے رخصت کر دیا۔ اس جوارش کے استعمال سے سپیش کی جو رہی سہی تکلیف بھی وہ بھی جاتی رہی۔

اس تلخ تجربہ کے پیش نظر جو میں نے مندرجہ بالا سطور میں بیان کیا ہے، میرے خیال بیماریوں کے

اور معلوم و معروف نسخوں کے بس میں نہ آئے تاکہ یہ پتہ پتے اپنے خصوصی علم کی روشنی میں نوعیت مرض کی تشخیص کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے "سپیشلائزیشن" کا طریقہ شروع کیا گیا تھا۔ چنانچہ جب اسے عملی جامہ پہنا یا گیا تو شروع میں لوگوں کو اس سے بڑا فائدہ پہنچا، لیکن کچھ عرصہ کے بعد جیسے ہی ان ماہرین خصوصی کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہونے لگا ان میں اور عام معالجین میں ایک مجرمانہ نوعیت کی منافقت قائم ہو گئی۔ اب اگر کوئی شخص کسی عام معالج (جنرل پریکٹیشنر) کے پاس میٹ کی کوئی تکلیف لے کر جاتا ہے تو وہ اس کا معائنہ کرنے کے بعد فوراً اسے مشورہ دیتا ہے کہ تم فلاں فلاں ماہر جراثیم (Bacteriologist) کی پاس جاؤ اور اس سے اپنی پیشاب اور پانچھانہ کی رپورٹ لے کر آؤ۔ اگر مریض ذرا زیادہ نجاش رکھتا ہے تو یہ داتا اس کی آنٹوں کا ایکس سن بھی دیکھنا پاتا ہے۔

معالجین کے درمیان (Live and take) کا سلسلہ رفتہ رفتہ اس قدر عمومی ہو گیا کہ

ب معمولی سے معمولی مرض کو بھی اتنا اہم بنا کر پیش کیا جاتا ہے کہ مزید مریض کے چھلکے چھوٹ جاتے ہیں اور اس کے بعد تشخیص مرض کے سلسلے میں دو تین ماہرین فن کی رہنمائی حاصل کیے بغیر کسی طرح کام ہی نہیں چلتا۔ ایک مرتبہ جب یہ طریقہ عمل نکلا تو اب مریض کبھی اسے اہمیت دینے لگے۔ انھیں بھی اب اسی وقت اطمینان ہوتا ہے جب ڈاکٹر ان کا ایکس رے اور پیشاب، پانچھانہ اور بلغم و خون کا امتحان کر کر دیکھ لیتا ہے۔ مریض کہنے کا مقصد یہ ہے کہ یہی سپیشلائزیشن زمین جو آج مجھے ہوئے امراض کی تشخیص میں رحمت ہو سکتی تھی اب ایک مستقل زحمت بن کر رہ گئی ہے۔

اس کا نتیجہ اخلاقی پستی کی شکل میں تو ظاہر ہوا ہی تھا، اب فنی پستی کی صورت میں بھی نظر آنے لگا ہے۔

ان ماہروں نے جلب زور اور ناجائز انتفاع کو اپنا شعار بنا لیا تو ان کے فنی زاویہ نظریں تنگی پیدا ہونے لگی۔ اب اگر کوئی لگے گا کہ ناک کے علاج کا ماہر ہو تو بس وہ اسی کا علاج کرے گا۔ اگر اس کے مریض کے پیپسوس یا میٹ وغیرہ میں کوئی تکلیف ہو گئی ہو تو وہ یہاں کچھ ایسا معطل ہو جائے گا جیسے ایک عامی ہوتا ہے۔ دق

کے ہسپتالوں اور سیٹیوریوں میں تو عام طور پر اس صورت حال سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اگر کسی مریض کے پیٹ میں تکلیف ہو جائے یا دست آئے کلیں تو وہ ایک روز تو معالج دق اسے اپنے ہسپتال کا دکانہ صاف ہٹا لے گا۔ اگر اس سے مریض کو فائدہ نہیں ہوتا تو پھر وہ یہ کہہ کر مانا رہتا ہے کہ "گھبراؤ نہیں۔ آرام کرو۔ کچھ دن بعد یہ تکلیف خود بخود جاتی رہے گی"۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس مریض کی فوٹو مدافعت روز بروز کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے جس کی وجہ سے ایک مرتبہ ہی اس کا اصل مرض زور پکڑتا جاتا ہے اور کچھ عرصہ بعد یہی معالج صاحب اس مریض کے ورثہ کو اسے ہسپتال سے لے جانے کا مشورہ دے دیتے ہیں۔

میرے نزدیک "سپیشلائزیشن" جس صورت میں اس وقت رائج ہے، اپنے نتائج کے اعتبار سے نہایت بری شے ہے۔ نہ صرف بری ہے بلکہ مضحکہ خیز بھی ہے۔ اس کے جو کچھ فوائد ہوں، ماہر حال مہنتان اس کے نقصانات کی لپیٹ میں نہایت تیزی سے آ جا رہا ہے۔ اگر تہذیب کی اشاعت کے ساتھ ساتھ کہیں سہاری روزمرہ کی زندگی بھی سپیشلائزیشن کی زد میں آ گئی، جو کچھ تعجب نہیں کہ جلد آ جائے گا۔ ایسے مہذب شہر میں اگر آپ رشیا کرانا چاہیں گے تو اس کام میں آپ کے دو ٹھٹھے سے کم صرف نہ ہوں گے۔ اس لیے کہ وہاں اس کام کے لیے آپ کو معمولی جٹاموں اور بادیروں سے واسطہ نہیں پڑے گا جو ابک ہی نشست میں آپ کے بال بھی کاٹ دیتے ہیں اور صابن لگا کر شیو بھی کر دیتے ہیں۔ بلکہ یہی کام اس وقت مختلف ماہرین فن میں تقسیم ہو جائے گا اور ایک نشست کے بجائے کئی نشستوں میں جا کر انجام پائے گا۔ اور اس کا روبرو کو چلائے والا باربر کے معمولی نام کے بجائے ہیرولوجسٹ (Hairologist) کے شان دار نام سے موسوم کیا جائے گا۔ اس کی دوکان جسے بالوں کا صطب (Hair Clinic) کہنا زیادہ موزوں ہو گا، کئی شعبوں میں تقسیم ہوگی۔ کسی میں شیو سے پہلے ہیرولوجسٹ آپ کے چہرے کی جلد اور بالوں کی نوعیت کا باقاعدہ آلات کے ذریعہ معائنہ کر کے آپ کے لیے تجویز کرے گا کہ ان کے چہرے پر فلاں فلاں قسم کا

صابن لگایا جائے اور فلاں فلاں قسم کی صفائی اور کنگھا استعمال کیا جائے گا، فلاں فلاں قسم کے مسٹرے سے شیو کیا جاوے گا اس کی دھار تیز رکھی جائے گی یا ہلکی۔ چہرے پر فلاں فلاں کریم ملی جائے گی اور بالوں میں فلاں فلاں قسم کے تیل کی مالش اتنی مدت تک کی جائے گی۔ یہ تمام ہدایتیں وہ نسخہ کی طرح لکھ کر آپ کو دے دے گا۔ اس کے بعد پہلے آپ کو "سوپنگ ڈپارٹمنٹ" (Soaping Department) میں بھیجا جائے گا وہاں آپ کی تھوڑی برسب ہدایت صابن لگایا جائے گا۔ پھر شیونگ ڈپارٹمنٹ (Shaving Department) میں بھیج دیا جائے گا۔ وہاں حسب نسخہ آپ کا شیو کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد موچھوڑ کی تراش اور بالوں کی کات چھانٹ کے لیو ایک دوسرا مشین ہو گا جہاں آپ کو شیونگ کے بعد بھیجا جائے گا تاکہ "ہیر ولو جیٹ" کی ہدایت کے مطابق اس مشین میں بھی آپ کا کام پورا کر دیا جائے۔ محض حجامت بنجانے کے خیال سے ایک مرتبہ اس ماہر فن کے "کلینک" میں داخل ہونے کے بعد دو ڈھائی گھنٹے سے پہلے آپ کا چھٹکارا نہیں ہو سکتا۔ ہر چند اس تمام "داروغہ" میں آپ کے آنکھ دس روپے خرچ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ اطمینان کیا کہ ہو گا کہ آپ کو ان ماہرین فن کے ہاں خراب قسم کی قینچیوں اور غیر مطہر قسم کے مسٹروں سے واسطہ نہیں پڑوگا جس طرح کسی اپریشن سے پہلے تمام آلات کی تطہیر کر دی جاتی ہے اسی طرح یہاں بھی "حجامت" سے پہلے مسٹرے، قینچیوں اور دیگر تمام ضروری آلات سے تطہیر کر دی جائے گی ممکن ہو بعض لوگ اسے اس وقت محض مذاق سمجھیں، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ سیشیلائی زین میں اگر مارا یہی شغف رہا جیسا کہ آج کل ہو تو جس صورت حال کا میں نے نقشہ کھینچا ہو کچھ عرصہ بعد اس کے عالم واقعہ میں دیکھ لیتے ہیں مجھے تو کچھ بھی شک نہیں معلوم ہوتا ہیں ذرا تہذیب و فو کی اس جانب توجہ کی ضرورت ہو تو وہ آج نہیں تو کل ضرور ہو کر رہے گی۔

سونانا بنانے کی ترکیب

سوال :- ناظم مجلس تشخیص و تجویز کا جواب ملا۔ شکریہ قبول کیجیے۔ ان کا یہ خیال بڑی حد تک صحیح ہو کہ ہمیشہ

ایک آج کی کسر رہ جاتی ہے اور ہم بھی یہی سنتے آئے ہیں کہ جو بس اپنی تمام عمر سونا بنانے میں صرف کر دیتے ہیں مگر انھیں کبھی کامیابی نصیب نہیں ہوتی وہ صاف ظاہر ہو کہ نسخہ نامکمل ہوتا ہو گا یا ترکیب میں غلطی و نقص رہ جائے ہو گا۔ باقی یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ سونا کسی طرح مصنوعی طور پر بنایا ہی نہیں جاتا، ابھی حال ہی کی بات ہے کہ میں ریل میں سفر کر رہا تھا کہ میرے قریب ہی ایک نہایت اپ ٹوڈریٹ اور فیشن ایبل شخص بیٹھے تھے۔ ان سے اسی سلسلے میں کچھ گفتگو چھڑ گئی۔ وہ کچھ اس کے نیاؤ قابل معلوم ہوتے تھے۔ میں نے شک کا اظہار کیا کہ سونا بنانے والوں کے متعلق ہم دوسروں سے فقط سنتے آئے ہیں۔ اتنی عمر ہوئے کو آدمی ہم نے تو کوئی ایسا شخص دیکھا نہیں جو سونا بنانا جانتا ہو۔ یہ سن کر وہ خاموش ہو گئے اور بات وہیں ختم ہو گئی۔ جہاں میں گاڑی سے اترا میرے ساتھ ہی وہ بھی اتر پڑے، حالاں کہ انھیں آگے جانا تھا۔ ان کے کہنے پر میں نے ایک دھات خود ہی خرید کی۔ تھوڑی سی آگ جلائی گئی۔ میں نے اس خاص دھات کو آگ میں ڈال دیا جب وہ دھات سرخ ہونے کو آئی تو اٹھوٹے ایک چھوٹی سی شیشی نکالی۔ میں نے ان کی ہدایت کے مطابق اپنے ہاتھ سے اس میں سے ایک قطرہ روئی کے پھیالے میں لگا کر اس خاص دھات پر رکھ دیا۔ ایک منٹ بعد انھوں نے ایک دوسرے جوہر کی شیشی نکالی اسے بھی اسی طرح اس دھات پر لگا لیا۔ ایک منٹ بعد انھوں نے وہ دھات نکھالی سے نکھالی اور کہا لیجیے صاحب سونا تیار ہے۔ میں خود اسے سارے پاس لے گیا۔ دو تین مرتبہ تھوڑا تیزاب میں رکھ دیا۔ ہر طرح جانچنے کے بعد نہایت اچھی قسم کا سونا نکلا۔ گھر واپس آیا تو معلوم ہوا کہ وہ حضرت کہیں چلے گئے۔ اس کو بچال یہ تو ثابت ہو جاتا ہے کہ سونا بن سکتا ہے اور وہ لوگ جو اس سلسلے میں کوشش کرتے ہیں کچھ غلط کام نہیں کرتے۔ میں چاہتا ہوں جناب والا خود اس معاملے میں اپنی رائے کا اظہار فرمائیں۔

خریداری نمبر ۸۸۸۳ کھرہ گیور

جواب :- آپ نے جو واقعہ سنایا ہے وہ بالکل صحیح ہو سکتا ہے۔ جن اجزاء سے قدرت نے کان میں سونے کو

جن کے کھانے سے خون میں قلویت زیادہ ہوتی ہو اور تیز اسیت کم۔ شاید آپ نے ہی لکھا ہو کہ خون میں اگر تیز اسیت کم ہوگی اور قلویت زیادہ تو انسان بیماریوں کے حملہ سے محفوظ رہتا ہو۔ براہ مہربانی ان دونوں سوالوں کے جوابات عنایت فرما کر ممنون فرمائیے۔

خدیجہ اری ۱۶۶۵ء، سہارن پور

جواب :- آپ کی قدر افزائی کا بہت بہت شکریہ خدا سے دعا ہو کہ وہ ہماری ان کوششوں کو جیسی بھی ہے مقبول فرمائے۔ آپ کے ذہن بڑھانے والی ایسی غذاؤں کے مطلق سوال کرنے سے جن سے خون میں بھی قلویت بڑھے، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ ہمدرد کا باقاعدہ مطالعہ نہیں کرتے۔ ورنہ اس پر تو ہم سنہ ۴۵ء میں سوال و جواب کے کالموں میں کئی مرتبہ بتا چکے ہیں۔ فروری سنہ ۴۵ء کا ہمدرد و محنت اگر آپ کے پاس ہو تو اس کے آخری سوال کے جواب کو دیکھ لیجیے۔

اس میں ہم نے ایسی غذا میں بتائی ہیں جن سے جسم کی تمام ضرورتیں پوری ہو جائیں۔ جب ایسا ہونے لگے گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا ذہن نہ بڑھے۔ ترکاریاں پھل اور دودھ کے روزانہ استعمال سے خون میں قلویت پیدا ہوتی ہو اور ان کے علاوہ جتنی دوسری غذا میں ہیں ان سے تیز اسیت پیدا ہوتی ہو۔ اپنی غذا میں دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ اگر آپ نے دودھ، پھل اور دیکھی و کچائی ہوئی ترکاریوں کو بھی روزانہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کر لیا تو پھر آپ کو اس سلسلہ میں مزید فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کا خون ہمیشہ قلویت کی طرف مائل رہے گا۔

ماہ اپریل دہلی سنہ ۴۵ء کے سوال و جواب کے کالموں میں بھی آپ کو اس سلسلہ میں بہت کارآمد باتیں معلوم ہوں گی۔ اشاعت اپریل کے سوال ۷ اور اشاعت مئی کے سوال ۷ اور ۸ کے جوابات ضرور ملاحظہ فرمائیے۔

پُرانا شہید

سوال :- آئندہ ماہ کی اشاعت میں اگر ممکن ہو تو میرے ان دو سوالات کا جواب عنایت فرمادیا جائے :-
۱، کیا یہ درست ہے کہ پُرانا شہید زہر ملا ہو چکا ہے۔
باقی مضمون ۷۹ پر

ترکیب دیا ہو اگر مصنوعی طور پر ہم وہی اجزاء اسی تناسب سے یکجا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم خالص سونا نہ بنالیں۔ مگر یہ واضح رہے کہ یہ کام اس قدر آسان نہیں ہو جتنا اسے ہم لوگوں نے سمجھ رکھا ہو۔ بالخصوص آپ کسی کیمیائی ترکیب سے سونا بنانے میں کامیاب بھی ہو گئے تب بھی یہ تو کسی طرح ممکن نہیں ہو کہ اس کے بنانے کا کام کثیر پیداوری کے مہول پر کیا جاسکے اور کسی طرح اگر اس کے بھی امکانات پیدا ہو جائیں اور کوئی ایسا شخص پیدا ہو جائے جو بڑے پیمانہ پر کم سے کم خرچ پر سونا بنا سکتا ہو تو اس صورت میں اس کی یہ فن دانی اور سہ اسٹیٹ کے کام آئے گا، اس کی ذات کے لیے نہیں۔ اسٹیٹ زیادہ سے زیادہ اس کی گزر اوقات کے لیے کچھ وظیفہ مقرر کر سکتی ہو اور بس۔

جب حال یہ ہو تو سمجھ میں نہیں آتا کہ لوگ اپنا قیمتی وقت دوسرے معاش کے کاموں میں صرف کرنے کے بجائے سونا بنانے کے مشغلہ میں کیوں ضائع کرتے ہیں۔ فارغ البال لوگوں کے لیے ذخیرہ ایک دل چسپ مشغلہ ہو سکتا ہو، مگر ان لوگوں کے لیے تو کوئی وجہ جواز نہیں ملتی جو نادار ہیں اور اپنی ناداری کو دور کرنے کے لیے معاش کے دوسرے آسان و بہتر مشغلوں کو چھوڑ کر اس فضول مشغلے میں پڑ جاتے ہیں۔ ان اسباب کی بنا پر میں سمجھتا ہوں کہ لوگ سونا بنانے کو ناممکن ہی سمجھیں اور اس کی تحصیل میں اپنا قیمتی وقت ضائع نہ کریں۔

ذرا میرا وزن بڑھ جائے۔

سوال :- آپ کا اخلاقی معیار اس قدر بلند ہو کہ دل سے بے ساختہ دعا نکل جاتی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا دواخانہ دن دوئی رات چمکنی ترقی کر رہا ہو۔ خداوند تعالیٰ آپ کو خلوص و نیک نیتی سے اس خدمت خلق کا پھل دے اور آپ کی ترقیوں میں مزید اضافہ کرے۔ ایک سوال آپ سے کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ میرے لیے ہمدرد و محنت میں ایسی غذا تجویز فرمائیے کہ جس کے استعمال سے میرا وزن بڑھنا شروع ہو جائے۔ میری عمر ۲۱ سال ہو اور موجودہ وزن ایک من بارہ سیر۔

ایک عرض اور جو وہ یہ کہ وہ کونسی چیز میں

مکتوبات

دہلی میونسپلٹی اور شہر کی صفائی

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

تسلیم میں آپ کے موقر سالہ سہور صحت کے توسط سے دہلی میونسپلٹی کے مہندستانی صدر، ہیلتھ آفیسر اور دیگر ممبران کی توجہ آج ایک ایسے مسئلے کی طرف مبذول کرنا چاہتا ہوں جو دہلی والوں کی صحت اور زندگی سے براہ راست تعلق رکھتا ہے۔

دہلی ہندستان کا دارالحکومت کہلاتا ہے۔ لیکن یہاں کوڑے، فضلے کی نکاسی کا وہی ابتدائی انتظام چلا آ رہا ہے جو غالباً سو برس پہلے تھا۔ میلے سے لدے پھندے چھکڑے اسی طرح آج بھی عین دن کے وقت جب کہ گلی کوچوں اور بارابروں میں کاروبار اور آمد و رفت عین تباہ پر ہوتی ہے "فضلہ ریزی" اور "عطر برسی" کرتے ہوئے گزر جاتے ہیں اور کوئی خدا کا بندہ اسبا نہیں جو اس عبرت حال پر احتجاج کرے اور کمیٹی وغیرت دلائل سے کہ دہلی کو ہندستان کا دارالحکومت بنایا ہے تو صفائی سے متعلق اس کے انتظامات کو بھی مہذب کرنا چاہیے۔

کچھ سال سے بعض بازاروں میں اب موٹر چھکڑوں سے بھی یہ کام لیا جا رہا ہے۔ لیکن بیل چھکڑے اور موٹر چھکڑے میں موجود صورت میں اس کے سوا اور کوئی فرق نہیں ہے کہ یہ ذرا تیز چلتا ہے اور وہ دھیرے دھیرے۔ فضلہ ریزی وہ بھی اسی طرح کرتا جاتا ہے جس طرح بیل چھکڑے۔ اس کا بندوبست توجہ اس طرح کیا جاسکتا ہے کہ ان چھکڑوں میں ان کی گنجائش سے زیادہ میلہ و فضلہ نہ بھرا جائے۔ لیکن یہ کسی طرح جائز و درست نہیں کہ میلے کی نکاسی کا یہ کام دن کے وقت کیا جائے۔ تمام مہذب ممالک میں اور خود ہندستان کے بڑے شہروں میں شہر وں میں رات ہی کی تارکی میں شہر کے فضلے اور کوڑے کی نکاسی کا انتظام کیا جاتا ہے۔ مگر یہاں اب تک اس پر کوئی توجہ نہیں کی گئی۔ حالانکہ ہیلتھ آفیسر صاحب جیسا کہ ان کی ڈگریوں سے معلوم ہوتا ہے

یورپ غور جائچکے ہیں اور وہاں کے شہری صفائی کے انتظامات کو اپنی آنکھوں سے بھی دیکھ چکے ہیں اور اس کو متعلق جو ضروری لٹریچر جو وہ بھی دیکھ چکے ہیں، مگر معلوم نہیں کہ وہ اور ہمارے دیگر ممبران اس معاملے میں اس قدر لاپرواہی دے تو جی سے کیوں کام لے رہے ہیں۔ بظاہر میلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو کرنا ہے۔ نوکسی اعتبار سے بھی دستور نہیں معلوم ہوتا لیکن اگر اس مسئلے میں کچھ ہوشیاریاں بھی ہوں تو ان پر صحت عامہ کی خاطر عہد حاصل کیا جاسکتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اب بھی وقت ہے کہ اس کی فوری اصلاح کی جائے اور بغیر کسی مزید تاخیر کے فضلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو شروع کر دیا جائے۔

ظفر احمد رانی۔ اے۔ آنرز، دہلی

قرول باغ میں یونانی شفا خانہ

جناب ایڈیٹر صاحب

جامعہ ملیہ کی سلو جہلی میں ایک صاحب نے مجھے سہور صحت مرحمت کیا تھا جس کو میں نے بہت دل چسپی سے پڑھا۔ ویسی طب کی ترویج اور ترقی کے لیے جو کوشش آپ لوگ کر رہے ہیں وہ یقیناً ملک کی اور فن کی بہت بڑی خدمت ہے۔ ویسی وجہ سے مجھے بھی حیرت ہوئی کہ حسب ذیل ضروری امر کی طرف آپ کی توجہ مبذول کراؤں:-

قرول باغ، دہلی شہر کی آبادی کا ایک بڑا حصہ ہے بلکہ خود ایک چھوٹا سا شہر ہے۔ یہاں یونانی دواؤں کی فراہمی کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ معمولی معمولی روزمرہ کی دوا کے لیے شہر جانا پڑتا ہے۔ میں آپ کے رسالے کی وساطت سے شعبہ حفظان صحت میونسپل بورڈ سے درخواست کروں گا کہ اس وسیع آبادی کی ضرورت کا خیال رکھتے ہوئے ایک یونانی شفا خانے کا انتظام کرے تاکہ یہاں کی آبادی پروری طرح سے فائدہ حاصل کر سکے۔

نیا زمند۔ مؤدود احمد فاروقی

قامت کی فتح

مترجمہ جناب اکرام رسول خاں صاحب بی۔ اے۔ نئی دہلی

کوہ ہمالیہ کی سب سے بلند چوٹی ایورسٹ کی مہات کا حال آپ ماہ نومبر کے ہمدرد صحت میں پڑھ چکے ہیں۔ اب قامت کی فتح کا حال ملاحظہ فرمائیے۔ قامت ہمالیہ کی اونچی چوٹیوں میں سے ایک ہے اور اس کی اونچائی ۲۵,۴۴۰ فٹ ہے۔

Kamat
یہ مضمون (F. S. Symthe) کے مضمون (Conquered) کا ترجمہ ہے۔ مسٹر سمیتھ اس پارٹی کے ایک رکن تھے جس نے سنہ ۱۹۳۱ء میں قامت کو فتح کیا۔ یقیناً ان سیاحوں کے بڑے سفر کا حال جنھوں نے اسے سر کرنے کے لیے جان تک کی پروا نہ کی خالی از دل چسپی نہیں۔ (مترجم)

اتنی بلندی پر فون بھی کس طرح جم جاتا ہے اور کس تکلیف اور مشکل سے اپنی طبعی حالت پر آتا ہوا سورج نکلنے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اور ہم نہایت ہی شاد اپنے خیوں میں سے حیات بخش شاعروں میں نکل آئے۔ جلدی جلدی ناشتہ کیا۔ بلند جگہ پر انسان کو چینی بہت مرغوب ہوتی ہے اس لیے ہم نے چینی اور چیزوں کی نسبت زیادہ مقدار میں کھائی۔ لیکن ڈبوں میں بند پھل اور مچھلیاں بھی کافی لطف دے رہی تھیں اور ابلیتی ہوئی چائے کی پیالیوں کا ٹوکنا ہی کیا!

ہم نے آپس میں بہت کم باتیں کیں۔ ہمارے دماغ دن میں آنے والے واقعات کو سوچنے میں مصروف تھے۔ آٹھ بجے کے قریب ہم روانہ ہوئے۔ چوٹی تک پہنچنے کے لیے یہ آخری مہم تھی۔ ہم نے اوپر چڑھنے کے لیے درختیاں استعمال کیں ایک پریشین اور لیوا تھے اور دوسری پر ہولڈز و رتھ اور ہٹا ڈورسے۔ تینا ڈورسے کی پیٹھ پر دس ستر وزنی فوٹو کا سامان تھا۔ کمپ نمبر پانچ اور قامت کے شمالی رخ کے نیچے کے حصے پر برف کا ایک بہت بڑا میدان تھا۔ ہمیں امید تھی کہ مغربی ہواؤں نے، جو پہاڑ کے اوپر کے حصوں سے ٹکراتی ہیں، برف کو سخت

رات قریب انجم تھی۔ شمع آخری بار ٹپٹائی اور بجھ گئی۔ سرد ہوا کے جھونکوں سے برف سے اکڑا اور جما ہوا خیمہ بھی کھکھڑانے لگا۔ سرد دنیا میں ایک سرو صبح آئی۔ میں نے سونے کے تھیلے میں بڑی کوشش سے اپنے پاؤں شکیرے اور ٹیٹھری ہوئی انگلیوں سے خیمے کے جھے پکے فیتوں کو ٹٹولا۔ اور انھیں کھول کر باہر جھانکنے لگا۔ سبز اور نارنجی رنگ کا صاف و شفاف آسمان مجھے نظر آیا۔ ابھی اندھیرا ہی تھا برف سے ڈھکی ہوئی پوٹیاں بوتوں کی مانند نظر آرہی تھیں۔ میں نے اوپر کی جانب دیکھا۔ قامت کی چوٹی پر صبح کے آثار نمایاں تھے۔ روانہ ہونے کے لیے وقت بہت موزوں تھا۔ لیکن سخت سردی تھی۔ میری خیال دیر وہ دن اور دنوں کی نسبت زیادہ سرد تھا۔ سردی کی وجہ سے گرد و نواح کی ہر چیز ٹیٹھری اور جمی ہوئی تھی۔ اس وقت اگر ہم روانہ ہو جاتے اور نسبتاً گرم خیوں کو چھوڑ دیتے تو یقیناً ہم میں سے کسی کو نمونیا ہو جاتا۔ اس لیے ضروری تھا کہ ہم گرم چائے پی کر روانہ ہوں۔ لیکن اس وقت پکنا ناؤ کھانا ناممکن تھا۔ میں نے اپنے ہاتھ دوبارہ تھیلے میں گھسٹ لیے۔ اور ٹیٹھری ہوئی انگلیوں میں دو بار نمون کا دورہ جاری کرنے کے لیے انھیں آپس میں رگڑنے لگا۔

نظر آنے لگے تھے، زرد اور بھورے رنگ کے میدان دُور سے
بنفشی معلوم ہوتے تھے۔ مشرق میں ”گر لاسن دھاتا“ کی
برق پوش چوٹیاں آسمان سے راز و نیاز کی باتیں کر رہی
تھیں۔

ہم نے تھوڑی سی چاکلیٹ چبائی اور تھرس میں
سے گرم گرم چائے نکال کر نوش جان کی۔ چائے پی کر
ہم میں زندگی کی لہر دوڑ گئی۔ سورج کی شعاعیں ہم پر پڑ
رہی تھیں اور ابھی تک سرد ہوا نہ چلی تھی۔ مجھے نیند آنے
لگی تھی آگے چلنے کو دل نہ چاہتا تھا۔ ”کیوں نہ ہم سارا دن
اسی آرام دہ جگہ پر گزار دیں؟“ یہ خیال ہمارے دماغ میں
چکر لگا رہا تھا۔ میں نے اپنے آپ کو کچھ فلم لینے پر مجبور کیا۔
نظاہر یہ ایک آسان کام تھا لیکن اتنی بلندی پر اسے نبھانا
بھی معنی رکھتا تھا۔

چند منٹ اور سستانے کے بعد شیپٹن اور بیوا
اُٹھ کھڑے ہوئے اور انھوں نے اوپر چڑھنا شروع کر دیا۔
انھیں اس طرح جاتے ہوئے دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ
تھا۔ شیپٹن، جو ایک پیدائشی پہاڑی تھا، اپنے اندر اتنی
صلاحیت رکھتا تھا کہ اوپر بغیر کسی کوشش کے چڑھ سکے۔
لیکن بیوا چڑھتے وقت ضرورت سے زیادہ طاقت صرف
کرتا ہوا معلوم ہوتا تھا میں اُس کی سست رفتار کا شیپٹن
کی رفتار سے مقابلہ کر رہا تھا میں نے کیمبرے کا شیخ ان
کی جانب کیا اور کچھ فلم لی۔ مجھے یاد ہے کہ میرا دل اس وقت
یہ چاہ رہا تھا کہ میں نے اس مشکل کام کو اپنے ذمے نہ لیا
ہوتا اور میں نے عہد کیا تھا کہ پھر کبھی فلم نہ لوں گا۔ ہولڈز
ورثہ میں، اور نیما ڈورے، ان کے پیچھے روانہ ہوئے۔

چند منٹ پہلے ہم نہایت آرام میں بیٹھے سورج کی گرم
شعاعوں کا نطفہ اُٹھا رہے تھے اور اب پھر گوشت پوست
کی انسان ٹامشیں کی مانند برق پر چل رہے تھے۔ بیٹھے
ہوئے ہم بھول گئے تھے کہ ہم پچیس ہزار فٹ کی بلندی
نہایت اُلٹی جوا میں سانس لے رہے ہیں لیکن کھڑے ہوتے
ہی ہمارے دل ایک طاقت ور موٹر کار کے تھراشل کی طرح
دھڑکنے لگے۔ ہمارے پیچھے اُسی رفتار سے کام کر رہے
تھے۔ برق بہت خراب ہوئی تھی پہلے یہ صرف نرم ہی
تھی لیکن اب ہمیں برق کے اُن باریک لیکن صاف و
شقاف ٹکروں سے دوچار ہونا پڑا جو پاؤں پڑتے ہی

کر دیا ہوگا۔ اتنا سخت کہ آسانی سے قدم جھائے
جاسکیں۔ لیکن سب کچھ ہماری اُمیدوں کے خلاف
نکلا۔ ہم اپنے کیمپ سے چند قدم ہی چلے تھے کہ نرم برق
میں گھٹنوں تک دھنس گئے۔ ڈھلان کا نیچے کا حصہ جیسے
ہوئے برق کے ٹکڑوں سے بھر پور تھا۔ اور یہی ہمارا راستہ
تھا۔ خوش قسمتی سے بائیں طرف کو رہنے سے ہم اس
خطرناک مقام سے دور ہو گئے تھے، جہاں بعد میں برق
کا ایک ٹودہ آگرا تھا۔

برق توقع سے زیادہ نرم تھی، تاہم اُس پر چلنا
مکمل تھا۔ بہت ہی زیادہ نرم برق پر پاؤں جھانا بہت
مشکل ہوتا ہے۔ اگر خدا خواستہ کیمپ تیسری پانچ سے چوٹی
تک برق نرم ہوتی تو ہمارا اُس دن اوپر پہنچنا ناممکن تھا
اور ہمیں زیادہ بلندی پر کیمپ نمبر چھ گاڑنا پڑتا۔ ہولڈز
ورثہ، شیپٹن اور میں نے باری باری سب سے لگے چلنا
شروع کیا۔ ہر پندرہ منٹ کے بعد ہم اپنی جگہ بدل لیتے
تھے اور اگر برق میں سیڑھیاں کاٹنے کے لیے ہم صرف دو
آدمی ہوتے تو کافی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا۔ لیکن اب چونکہ
ہر ایک کی باری آدھ گھنٹے بعد آتی تھی اس لیے یہ کام زیادہ
سخت محسوس نہیں ہوا۔ یہ میں آپ کو بتا دینا چاہتا ہوں
کہ اتنی بلندی پر جسمانی کام نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔
جسمانی کام کرتے وقت انسان کو آکسیجن کی ضرورت پیش
آتی ہے اور آکسیجن اتنی بلندی پر بہت کم مقدار میں ہوتی
ہے۔

نیچے کے حصے میں پہاڑ کی ڈھلان تیس اور چالیس ڈگری
کے درمیان ہوگی اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ ہوتی گئی۔
ہم سستانے کے لیے ذرا بیٹھ گئے۔ ہمارے دھڑکنے ہوئے
دل اور زبردستی کام کرتے ہوئے جھیمپڑے اپنی معمولی
حالت پر آگئے۔ ہم نے شروع کے پانچ سو فٹ ایک
گھنٹے میں طے کیے تھے۔ اور اپنی اس رفتار پر نازاں تھے۔
ہمارے عین نیچے میڈ ڈکول اور کیمپ واقع تھے۔ کیمپ
کھلونوں کی مانند نظر آ رہے تھے اور برق پر ہمارے قدموں
کے نشانات موجود تھے۔ مشرقی (Ibi-Gamin)

ہماری نظروں سے اوجھل تھا۔ ہمارے دائیں طرف برق
سے ڈھکی ہوئی مشرقی ڈھلان کا کنارہ تھا۔ سفید سفید بادل
وادلوں میں سے نکلنے شروع ہو گئے تھے، نہایت کے میدان

ٹوٹ جاتے تھے اور ہم بے بسی کی حالت میں نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ یک ساں قدم اٹھانا ناممکن تھا ہم بالکل بے بس ہو کر رہ گئے تھے۔ ہماری رفتار پانچ سو فیٹ فی گھنٹہ سے تقریباً تین سو فیٹ فی گھنٹہ رہ گئی۔ مشرقی "ایبی گیم" اب صاف نظر آرہی تھی۔ ڈھلان کے ادھر ادھر بڑے بڑے شگاف تھے لیکن اب یہ برف سے پُر ہو چکے تھے اور ہم آسانی سے دوسری طرف جا سکتے تھے لیکن کئی جگہ برف کے چھوٹے چھوٹے ٹیلے بنے ہوئے تھے اور ہمیں سیڑھیاں بنانے کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی۔ ۲۴۹۹۹ فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں بنانے کا کام سخت مشکل ہے۔ ہر دو فٹ کے بعد لیڈر کو آکسیجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔

چوٹی سے تقریباً ہزار فٹ نیچے ہم نے سخت برف کے بڑے بڑے ٹکڑے دیکھے۔ ان کی شکل کلاہ باراں سے مشابہ تھی، اور ان کا قطر کئی گز تھا۔ یہ ٹکڑے پاؤں رکھنے سے ایک عجیب قسم کی آواز پیدا کرتے تھے اور پاؤں پڑتے ہی ٹوٹ کر ادھر ادھر بکھر جاتے تھے اور ہم نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ شروع کے پانچ سو فیٹ چڑھتے وقت ہم اُس وقت اُڑکنے لگے تھے جب ہمیں لیڈر ہدایت ہوتا تھا لیکن اب چون کہ بہت زیادہ طاقت کی ضرورت تھی اس لیے لیڈر کو ہر پانچ منٹ کے بعد سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا تھا اور اس طرح پیچھے والوں کو بھی آرام مل جاتا تھا۔ اس دوران میں ہم تین ہزار فیٹ نیچے دوسری پارٹی کو دیکھ سکتے تھے جو کیمپ نمبر پانچ کی طرف آہستہ آہستہ بڑھ رہی تھی۔ وہ ہم کو بالکل چھوٹے چھوٹے گھڑی کی سوئی کی سی رفتار سے چلتے ہوئے معلوم ہو رہے تھے۔ تو ہم ان کو کیسے نظر آتے ہوں گے! — ان کو دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ تھا۔ کیونکہ ہم جانتے تھے کہ وہ بھی ہم کو دیکھ رہے ہیں اور ہمیں آگے بڑھنے کی ہمت دلا رہے ہیں۔ چلتے چلتے ہم ایسی جگہ پہنچے جہاں ڈھلان ستر ڈگری کا زاویہ بنا رہی تھی برف کی دیواریں اور نرم برف ہیں اس بات پر مجبور کر رہی تھیں کہ ہم بائیں جانب مشرقی ڈھلان کے کنارے کی طرف جائیں۔ جب سے ہم نے کیمپ چھوڑا تھا یہ سب سہیلی اور آہری مشکل تھی جو ستر راہی بنی۔ یہی وہ ڈھلان تھی جو ایک دن پہلے بھی ہمارے لیے معتمہ بنی ہوئی تھی۔ اور یہ ہیں کیمپ سے ہی

نظر آگئی تھی۔ ہمارا خیال تھا کہ ہم کی کامیابی اور ناکامی اس کے چڑھنے پر منحصر تھی۔ ہمیں سرد ہوا کا بھی خطرہ تھا سیڑھیاں کاٹ کر چڑھنا کافی نہ تھا بلکہ ایک اور کیمپ لگانا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ وقت ہمیں شکست دے دے گا۔ اس میں کئی گھنٹے لگ جائیں گے یا شاید پورا دن ہی صرف ہو جائے۔ اور بالآخر ہم پر آن پڑا، پھر — اُسے روکنے کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ برف کی دیواریں دایاں راستہ بند کیے ہوئے تھیں اور بائیں طرف نہایت ڈراؤنی کھڈ تھیں۔ ہمیں اپنی شکست نظر آنے لگی۔ اتنی ڈھلان پر کیمپ لگانا بھی ناممکن معلوم ہوتا تھا اور اگر ہم کیمپ کے لیے جگہ بنا بھی لیں تو کیا قلی نیچے سے سب سامان یہاں تک لے آئیں گے یہ غیر ممکن معلوم ہوتا تھا وہ تو کیمپ نمبر چار سے کیمپ نمبر پانچ تک مشکل آسکے تھے اور یقیناً تنگ بھی گئے ہوں گے۔

مشرقی ڈھلان کا کنارہ ہمارے راستے میں بُری طرح حائل تھا۔ اُس جگہ جہاں ڈھلان کنارے سے ملتی تھی ایک بہت بڑی بھورے رنگ کی چٹان کا ٹونا باہر نکلا ہوا تھا۔ یہ جگہ سانس لینے اور سسٹنلنے کے لیے بہت تیزوں معلوم ہوتی تھی۔ تھوڑی دیر سستانے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنے کا مقصد ارادہ کر لیا اور دو منٹ کے اندر اندر ہم پھر اوپر چڑھ رہے تھے۔ برف سخت ہو گئی تھی۔ سیڑھیاں کاٹنا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ لیڈر آہستہ آہستہ مشکل کام سرانجام دے رہا تھا۔ اُس کی گلہاڑی اٹھتی تھی اور ایک بھاری آواز کے ساتھ برف میں گڑھا جاتی تھی۔ ایسی میں یہ کام نہایت آسان معلوم ہوتا تھا۔ گلہاڑی کی آواز میرے کانوں میں موسیقی بن کر گونجتی تھی لیکن پچیس ہزار فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں کاٹنا کچھ اور ہی معلوم ہوتا ہے۔ اور یہ ایسی نہیں تھا۔ ہالیو تھا۔ گلہاڑی تین چار دفعہ ایک بجھتی آواز پیدا کرتی۔ اور ایک میٹری بن جاتی۔ قدم آہستہ سے اٹھتا تھا اور بھاری بوٹ برف میں دھنس جاتا، اتنے میں لیڈر تھک جاتا تھا۔ اُس کے پیچھے زیادہ سے زیادہ آکسیجن لینے کی کوشش کرتے اور وہ سانس لینے کے لیے گلہاڑی پر جھک جاتا تھا اور جلد ہی پھر کھڑا ہو جاتا اور پھر گلہاڑی کو برف پر دے مارتا تھا۔ اور یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہتا تھا۔ ہم ایک گھنٹے میں صرف ایک سو فیٹ چڑھ سکے۔ ہمیں پھر آرام کی ضرورت

تھے۔ ان ٹکڑوں کے درمیان برف نرم تھی اور پاؤں اُس میں دھنس جاتا تھا یہاں سیڑھیاں کاٹنا ضروری تھا۔ اس کام کے لیے ہمیں دماغی اور جسمانی دونوں طاقتوں سے کام لینا پڑتا تھا قہمت نے اب تک ہمارا ساتھ دیا تھا اور ہمیں یقین تھا کہ اب یہ ہمیں دھوکا نہیں دے گی ڈھلان ایک دیوار میں تبدیل ہوگئی تھی ہم باری باری اُگے بڑھے۔ ایک وقت میں چند منٹ چلنا کافی تھا اور اس کے بعد ہمیں ٹوک کر اکیسجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ اُس وقت جب میں آگے بڑھاؤ بڑھنے کے بعد جب سانس لینے کے لیے کُلہاڑی پر جھکا تو مجھے اپنے قدموں کے درمیان ”قامت“ کا ”مشرقی گلیڈ“ نظر آ رہا تھا۔ ہم اُس سے تقریباً سات ہزار فٹ اونچے تھے۔ بہت نیچے ”نیما ڈورے“ اکیلا ہی بیٹھا تھا۔ سورج کی شعاعیں اُس پر چمک رہی تھیں لیکن ہم ان شعاعوں سے دُور سُن کر دینے والی سردی میں کھڑے کانپ رہے تھے۔ کُلہاڑی برف میں گھس جاتی تھی اور ہم آگے بڑھ جاتے تھے۔ سخت برف کے ٹکڑے ٹوٹ ٹوٹ کر نیچے کھڑول میں لٹھک جاتے تھے جب میں سب سے آگے ہوتا تو مجھ کو سوائے صاف و شفاف برف کے کچھ نظر نہ آتا تھا اور جس وقت کوئی اور آگے ہوتا تو میری نظریں لیڈر کے پاؤں کے پھیلے حصے پر جمی رہتیں۔ مجھے یاد ہے جب ”ہولڈ زور تھا“ نے ایک نہایت ہی اچھی سیڑھی کو بے ترتیبی سے پاؤں رکھ کر خراب کر دیا تھا اُس وقت مجھے کتنا غصہ آیا تھا۔ میں سوچنے لگا تھا کہ یہ اپنا پاؤں ٹھیک طرح کیوں نہیں جاتا، اس طرح ڈگمگانا کیا معنی رکھتا ہے۔ لیکن جب میری باری آئی تو میرا قدم ہولڈ زور تھا کے قدم سے بھی زیادہ ڈگمگانے لگا۔ وہ برف ہی اس قسم کی تھی۔ ہم سے کچھ اوپر بادل کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ”قامت“ کی چوٹی کو ہم سے چھپاؤ ہوئے تھا جس قدر ہم آگے بڑھتے جاتے اُسی قدر وہ دُور ہوتا جاتا تھا لیکن آہستہ آہستہ ہم اُس تک پہنچ ہی گئے اور ڈونٹ کے اندر ہم بادل کے ٹکڑے کو چھپے چھوڑ چکے تھے۔ ہمارا سر سورج کے سامنے تھا اور باقی دھڑ بادلوں نے چھپا رکھا تھا۔ بادلوں کے بڑے بڑے ٹکڑے اُٹھنے شروع ہو گئے تھے۔ مجھے کم زوری سی محسوس ہونے لگی اور تقریباً ایک منٹ تک ماہی بے آب کی طرح اکیسجن کو لیے تڑپتا رہا۔

محسوس ہوئی لیکن برف نرم تھی اور ہم آرام سے وہاں نہ بیٹھ سکے مجبوراً چلنا پڑا۔ نیما ڈورے رستی کے آخر میں تھا اُس کے قدم ڈگمگارہے تھے اور وہ رستی کا سہارا لیے بڑی مشکل سے آگے بڑھ رہا تھا۔ یہ تسکن کی نشانی تھی جوں ہی وہ قریب آیا میں نے دیکھا کہ اُس کی آنکھوں کی چمک جاتی رہی ہے۔ اُس کے دونوں ہونٹ ٹٹک گئے تھے ہمیں کوئی تعجب نہ ہوا۔ وہ ہمارے پاس پہنچ کر برف پر گر گیا اور کہنے لگا کہ وہ آگے چلنے سے معذور ہے۔ اُس نے نہایت بہادری سے اپنا کام سرانجام دیا تھا یہی وہ فوجان تھا جو بیس پونڈ وزنی کیرا بچتیں ہزار فٹ کی بلندی تک لے آیا تھا۔ اُس نے اپنی اس عارضی تسکن پر جلد ہی قلوبا لیا اور چوں کہ اُس کو لیے اوپر جانا ناممکن تھا اُس لیے اُس نے اکیلے ہی نیچے جانے کی ٹھان لی۔ نیچے جانا کوئی مشکل امر نہ تھا سیڑھیاں پہلے ہی موجود تھیں اور پچھلے کا ڈر اُس لیے نہیں تھا کہ برف نرم تھی اور نرم برف پر گرنے سے چوٹ لگنے کا امکان بھی نہ تھا۔

اس وقت دو بجے تھے ہیں کیمپ سے چلے ہوئے چھ گھنٹے ہو چکے تھے۔ پہلے پانچ سو فٹ ہم نے ایک گھنٹے میں طے کیے لیکن آخری تیرہ سو فٹ پڑھنے میں پانچ گھنٹے صرف ہوئے۔ یعنی ہماری اوسط رفتار تین سو فٹ فی گھنٹہ تھی۔ اس سست رفتاری کی وجہ یہ تھی کہ ہمیں بیڑیاں کاٹنے میں کافی وقت لگا تھا۔ بے قراری کے عالم میں ہم آخری ڈھلان پر چڑھنے لگے۔ یہ ڈھلان پچاس ڈگری کے زاویے سے زیادہ ہی تھی اور ’ماونٹ بلیک‘ کی ڈھلان سے اکتیس ڈگری زیادہ تھی۔ ہر چیز برف کے اچھا یا خراب بننے پر منحصر تھی۔ اگر چوٹی سے بیکر نیچے تک نازہ برف ہوتی تو اس کے سوا کوئی چارہ نہ تھا کہ ہمیں واپس جانا پڑتا اور دو تین روز کیمپ نمبر چھ کے گاڑنے میں صرف کئے پڑتے یا شاید ہمیں ”میڈ زکول“ کی طرف سے دوسرا راستہ اختیار کرنا پڑتا۔ جہاں ہم کھڑے تھے وہاں سے ”قامت“ کی مشرقی ڈھلان کا کنارہ دکھائی دے رہا تھا اور وہاں سو پھسلنا کیا معنی رکھتا تھا۔ یہی میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

زور زور سے سانس لینے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنا شروع کیا۔ ہم نے ایک بار اپنے آپ کو پھر سخت شفاف برف کے ٹکڑوں پر پایا جو ہمیں پہلے بھی مل چکے

’شیش‘ نے مجھے سہارا دیا میں پھر بڑھنے لگا۔ یہیں اُمید تھی کہ بادل کا ٹکڑا پار کرنے کے بعد ہم چوٹی پر پہنچ چکے ہوں گے لیکن وہاں پہنچ کر معلوم ہوا کہ ہم چوٹی سے کافی فاصلہ پر ہیں۔ برف کا ایک باریک ٹکڑا ہمارے اور چوٹی کے درمیان موجود تھا یہیں ڈر مخصوص ہوا۔ تیس گز — صرف تیس گز کے فاصلے پر چوٹی صاف نظر آرہی تھی۔ یہ تیس گز کا فاصلہ چٹانوں اور برف کے تودوں سے بھرپور تھا۔ ہم ذرا آرام کرنا چاہتے تھے لیکن چوٹی تک پہنچنے کی بے قراری بڑھتی جا رہی تھی اور ہماری یہی خواہش تھی کہ جلد از جلد اوپر پہنچ جائیں — ہم رفتہ رفتہ اس باریک کنارے کی جانب بڑھنے لگے۔ دونوں طرف بہت گہری کھد تھیں اور ان میں ایک بار گزر کر بچنا یا بچا یا جتنا

ناممکن معلوم ہوتا تھا۔ ہم نہایت ہوشیاری سے چل رہے تھے۔ اب کوئی غلطی نہ ہونی چاہیے۔ ہمارے دماغ بڑی تیزی سے سوچنے میں مشغول تھے۔ چند گھنٹے پہلے ہم گوشت پوست کی انسان نما مشینوں کی مانند تھے لیکن اب پھر ہم اپنے آپ کو انسان سمجھنے لگے تھے ہمیں معلوم تھا کہ اس وقت ہم دنیا میں سب سے اونچی جگہ پر ہیں بے قراری نے تھکن پر قابو پالیا۔ چوٹی بالکل قریب تھی اب یہ ہم سے نہیں بچ سکتی — ہم نے سوچا آہستہ آہستہ ہم اس خطرناک مقام سے نکل گئے ایک چھوٹے سے شگاف کی دوسری جانب مخروطی شکل کا برف کا ایک ٹیلہ موجود تھا۔ یہی چوٹی بچی ! (باقی آئندہ)

بقیہ مضمون صفحہ ۲۳

اور قابل استعمال نہیں رہتا؟
(۲) رتن جوت بونی تازہ و خشک کے فوائد تحریر کیجیے۔ کیا جگر کے امراض میں مفید ہے۔
خودداری ص ۱۱۱ منگمری
جواب :- (۱) پُرانا شہد سے آپ کی مراد غالباً پُرانا اور زیادہ دن کا رکھا ہوا شہد ہے۔ ایسا شہد زہر لیا تو نہیں ہو جاتا۔ البتہ گرمی و خشکی کی زیادتی کے باعث اس کے استعمال سے وہ فوائد حاصل نہیں کیے جاسکتے جو تازہ شہد سے ہوتے ہیں۔ اگر کسی کے پاس ایسا شہد موجود ہے تو وہ اسے بلا تکلف معمولی

شکر کے بجائے استعمال کر سکتا ہے۔ سفید شکر سے تو وہ حلال میں مفید و بہتر ہی ثابت ہو گا۔
(۲) رتن جوت کے نام سے ایک سرخ رنگ کی جڑ بازار میں ملتی ہے جو آنکھوں کی دواؤں میں مقوی لہر ہونے کی وجہ سے شامل کی جاتی ہے۔ نیز اس جلا کر ادر معمولی تیل میں ملا کر گچ پر بھی لگاتے ہیں۔ اس کے علاوہ رتن جوت کے نام سے زمین پر پھیلنے والی ایک سیل دار بوٹی ہے اور ایک زمین پر استراہ بوٹی بھی رتن جوت کہلاتی ہے جو زمین پر استراہ بوٹی پر جیش سوزاک و جریان منی میں نفع دیتی ہے۔ امراض جگر میں اس کے فوائد ہمارے نزدیک ایسی تک متحقق نہیں ہیں۔

بڑی آستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت اور ہر لحاظ سے قابل عام فہم کشیدہ کاری کا دی ہے کیونکہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ جس میں دوسرے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ زکریا، کوچہ کا شغری، دہلی

قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول۔
دہلی :- مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

حافظہ

از جناب محمد اقبال سلمانی صاحب المفسر

گیا ہے کہ اُس کے پردے میں شخص بڑی آسانی کے ساتھ اپنی کوتاہی کی معافی مانگ سکتا ہے۔ اکثر لوگوں کی خانگی اور کاروباری زندگی زیادہ تر اس لیے بے گھٹ ہے کہ اُن کے حافظے وفادار نہیں۔ وہ حکیموں اور ڈاکٹروں کے پیچھے مارے مارے پھرتے ہیں، مگر گوہر مقصود حاصل نہیں ہوتا۔ اُن کی زندگی کا شاید ہی کوئی دن ایسا گزرنا ہو، جس میں انہیں ندامت، شرمندگی اور معذرت کا دوچار نہ ہونا پڑے۔

مگر ماہرینِ علم النفس کی تحقیقات نے یہیں اطمینان دلا ہے کہ حافظہ کوئی غیر مفتوح چیز نہیں، اُس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اُس کی اس انداز سے تربیت کی جاسکتی ہے کہ وہ ہمارے لیے زیادہ سے زیادہ مفید اور زیادہ سے زیادہ وفادار ثابت ہو سکے۔ بھول چوک اور فراموشی کے امکانات بہت حد تک کم کیے جاسکتے ہیں۔ حافظے کی خامیاں دور کیے اُسے قابلِ اعتماد بنایا جاسکتا ہے۔ ان تحقیقات نے ہمیں یہ بھی بتایا ہے کہ یہ انسان کی قوت ارادی پر منحصر ہے کہ جب باتوں کو مفید سمجھے، صرف انہی کے نقوش اپنے دماغ کی پلیٹ پر ثبت ہوتے دے اور جن کو غیر مفید یا غیر ضروری سمجھے اُن سے اپنے حافظے کو پاک رکھے۔

اچھے حافظے کے لیے پہلی بنیادی شرط اچھی جسمانی صحت ہے، اگرچہ اس سے یہ لازم نہیں آتا کہ جس شخص کی جسمانی صحت اچھی ہوگی، اُس کا حافظہ بھی ضرور اچھا ہوگا، تاہم اچھے حافظے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازم ہے جو شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ اپنے حافظے کو کسی ڈسپلن کے ماتحت رکھے اُسے اپنی قوت ارادی میں اضافہ کرنا ہوگا۔ اور قوت ارادی کا قیام تن و رستی کے بغیر سرِ بامحال ہوگا۔ اگر دماغ کی طرف صحت مند خون سرگرمی کے ساتھ دورہ کرے گا، تو حافظے پر یقیناً بہتر اثر پڑے گا۔ بڑھاپے میں حافظے کے زوال کی ٹہنی وجہ یہ ہے کہ جسم میں نہ صرف

قدرت نے انسان کو جن نعمتوں سے بہرہ ور کیا ہے اُن میں حافظہ ایک عظیم اور حیرت انگیز قوت ہے۔ انسانی دماغ ایک ایسا گودام ہے جس میں ساہا سال کو تجربے، حادثے، انسانے، الفاظ و مناظر اور نام جمع ہوتے رہتے ہیں، یا گے ایک ایسے کیمبرے سے تشبیہ دی جاسکتی ہو جو مختلف حواس کی مدد سے جو کچھ دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے اُن کی تصویریں لیتا رہتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کا ہر گزرا اور دیکھا ہوا واقعہ حافظے کے انہم میں موجود پاتے ہیں۔

علم افعال الاعضاء کے ماہرین ہیں بتاتے ہیں کہ انسانی دماغ میں پانچ ارب خلیے ہوتے ہیں۔ ان میں سے صرف پچاس کروڑ خلیے کام میں آتے ہیں، باقی عموماً خالی پڑے رہتے ہیں۔ اگر یہ تحقیق درست ہے تو اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ انسان فکر و تصور اور یادداشت کے لحاظ سے ایسے وسیع امکانات کا مالک ہے کہ اُن کا صحیح صحیح اندازہ لگانا بھی دشوار ہے۔ سارے کے سارے خلا یا سے دماغی کو آج تک کوئی شخص استعمال میں نہیں لاسکا۔ ایلیسن جیسا نہ بروست سائنس دان بھی اپنے دماغ کے صرف ۵ فی صدی خلیے ہی کام میں لاسکا۔ واقعہ یہ ہے کہ انسان اب تک ذہنی قوتوں سے پورے طور پر آگاہ ہی نہیں ہوا۔ باوجود دے کہ قدرت نے دماغ انسانی کی ترتیب

میں انتہائی فیاضی کا ثبوت دیا ہے، یہ حقیقت تسلیم کرنی پڑے گی کہ ہم میں سے بے شمار لوگ ذہنی لحاظ سے بے حد مغفلس اور قلاش ہیں۔ جہاں ۹۵ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ غور و فکر اور جدت و اختراع کی صلاحیتوں سے محروم ہیں، وہاں اتنی ہی بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے، جن کے حافظے صحت و بوسے اور ناقابلِ اعتماد ہیں۔ شاذ و نادر ہی کوئی شخص ایسا نظر آئے گا جسے اپنے حافظے کی خرابی کی شکایت نہ ہو۔ فراموشی ایک ایسا ہمد گیر مرض تسلیم کر لیا

سپردہ ہوں، انھیں کامیاب طور پر سرانجام دے۔ ایک کلرک کو یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ فلاں فلاں کاغذات کون کون سی الماری میں موجود ہیں۔ دستاویزیں کہاں رکھی ہیں اور رجسٹر کہاں، کل شام اس نے کون کون سا کام کس حالت میں چھوڑا تھا اور آج صبح اُسے کون سا کام پہلے سرانجام دینا ہو اور کون سا بعد میں۔ اپنے دفتر کے ضروری اعداد و شمار، حسابات، بل، رپے کی وصولی اور ادائیگی کی مفردہ تائیدیں، تمام معمولی اور غیر معمولی فرائض ہر وقت اُس کے ذہن میں حاضر رہنے چاہئیں۔ اُسے یاد ہونا چاہیے کہ فلاں فرموں اور آسایوں سے دفتر کا بندھانگا معاملہ کیا ہو اور اُسے کس تاریخ تک کون سا کام تیار رکھنا چاہیے۔ اگر وہ اپنے کام میں غلطیاں نہیں کرتا تو بھول چوک سے بچا رہتا ہو تو تم کہیں گے کہ وہ اپنے کام کے لیے موزوں آدمی ہو اور اس کا حافظہ اپنے کام میں مہارت خصوصی رکھتا ہو۔

لیکن اگر کسی شخص نے کوئی ایسا پیشہ اختیار کر لیا ہو جو اُس کے میلان طبعی کے خلاف ہو تو اس نے نہ صرف اپنی شخصیت کے ساتھ انصاف نہیں کیا بلکہ اپنے حافظے کے ساتھ بھی ظلم کیا۔ وہ ہر روز بھولے گا، ہر روز غلطیاں کرے گا اور ان غلطیوں کو بار بار دہرائے گا، یہاں تک کہ اُسے یہ وہم ہو جائے گا کہ وہ سب ان کام میں ہو۔ حالانکہ حقیقتاً اس کا حافظہ کمزور نہیں، وہ صرف غلط جگہ کام کرنے کا جہانہ ادا کر رہا ہو۔ ہر نوجوان کا فرض ہے کہ وہ اپنے میلان طبع کا اچھی طرح مطالعہ کر کے صرف وہ پیشہ اختیار کرے جو اُس کی ذہنی تسکین کا باعث ہو اور اگر اُسے حالات نے کوئی غیر موزوں پیشہ اختیار کرنے پر مجبور کر دیا ہو تو جہاں تک ممکن ہو مشق اور تربیت کے ذریعہ اس قسم کا حافظہ پیدا کرنے کی کوشش کرے جو علماً اُسے درکار ہو۔

حافظہ کی مشق اور تربیت سے پہلے یہ جاننا ضروری ہو گا کہ حافظے کی صحیح تعریف کیا ہو اس سوال کا جواب بہت سادہ ہے، انسان جو کچھ بھی دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہو اس کا اثر و نقش اس کے دماغ پر ثبت ہو جاتا ہو۔ اس کا اثر و نقش کی تجدید کرنے والی قوت کا نام ہی حافظہ ہے۔ اگر دیکھتے، سنتے یا محسوس کرتے وقت

تازہ خون کی افزائش کم ہو جاتی ہے، بلکہ دوران خون بھی مدہم پڑ جاتا ہے۔ ہر اُس شخص کے لیے جو اپنے حافظے کو بہتر بنانا چاہے لازم ہے کہ قوانین صحت کی طرف پوری پوری توجہ کرے۔ کھانا خوب چبا چبا کر کھائے، گہری سانس لے، سیر و تفریح کا عادی رہے، گہری نیند سونے، محنت اور مشقت کو اپنی زندگی کا دستور بنائے، قبض زکام اور بے خوابی وغیرہ سے سختی الوداع بچتا رہے۔ تمام نشہ آور چیزوں سے بالعموم اور شراب نوشی سے بالخصوص پرہیز کرے۔

ہر انسان کے حافظے میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہوتی ہے۔ جو شخص شعر و شاعری سے طبعی لگاؤ رکھتا ہے وہ شعروں کو بہت اچھی طرح یاد رکھ سکتا ہے۔ دوسری کئی بھی چیز اُس کے حافظے پر گہرا اثر نہیں چھوڑ سکتی جس چیز سے انسان کی محبت اور دل چسپی زیادہ ہوگی، وہ اُس کے حافظے میں اچھی طرح محفوظ رہے گی۔ جن چیزوں سے اُسے رغبت نہیں ہوگی اُن کا یاد رکھنا اُس کے لیے مشکل ہوگا۔ طالب علمی کے زمانے میں راقم الحروف کو اردو سے بہت دل چسپی تھی، مگر الجبرے سے بہت نفرت، نتیجہ یہ تھا کہ جہاں اردو کے بے شمار محادروں کی تشریح، مشکل الفاظ اور اُن کے معنی، و دقیق سے دقیق شعرا اور اُن کے مطالب بلا تکلف یاد ہو جاتے تھے، وہاں الجبرے کا ایک بھی فارمولہ کبھی یاد نہیں ہو سکا۔

کبھی بھی شخص کا حافظہ ہمہ گیر نہیں ہو سکتا۔ وہ لوگ جو تاریخ میں غیر معمولی حافظے کی وجہ سے مشہور ہیں، اُن کے حافظے بھی ہمہ گیر نہ تھے۔ اگر یہ درست ہو کہ ان میں سے بعض لوگوں کو کئی کئی سو صفحے کی کتابیں ازبر ہوتی تھیں یا جس عبارت کو وہ دو ایک مرتبہ پڑھنا سن لیتے تھے، اُسے زبانی سُنا سکتے تھے، تو یہ بھی عین ممکن ہے کہ دوسرے معاملہ میں اُن کے حافظے اُن کا ساتھ نہ دیتے ہوں۔ وہ چہرے بھول جاتے ہوں، وعدے بھول جاتے ہوں، راستے، رنگ، آوازیں اور قعدہ اور بھول جاتے ہوں۔

بے شک مجموعی طور پر بھی ہمارا حافظہ اچھا ہوتا چاہیے، لیکن حافظے کی مہارت خصوصی (سپیشلائزیشن) میں ہر حال مقدم سمجھنی چاہیے جس پیشے یا کاروبار سے ہم عملاً وابستہ ہوں، اُس میں جو فرائض ہمارے حافظے کو

باوجود اس کے کہ اس کا مکان، اس جگہ سے جہاں ہم روزانہ ملتے تھے، نصف فزائنگ سے بھی کم فاصلے پر ایک کوچے میں واقع تھا، مگر جب چند ہی روز کے بعد مجھے اس کے ہاں دوبارہ جانے کی ضرورت پڑی، تو میرے حافظے نے میری راہ نمائی سے صاف انکار کر دیا اور کوشش کے باوجود میں ان کا گھر تلاش نہ کر سکا۔

یہ، جیسا کہ اکثر لوگوں کا خیال ہو، دماغ کا صنعت نہیں، بلکہ مشاہدے کی کمزوری ہو جن واقعات یا جن اشیاء سے ہمارا واسطہ پڑتا ہو انہیں ہم آنکھیں کھول کر نہیں دیکھتے۔ انہیں سمجھنے اور اپنے حافظے میں محفوظ رکھنے کے لیے توجہ کی ایک جیتی سے کام نہیں لیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ ان کے نقوش ہمارے دماغ پر اتنے مدہم اور دھندلے پڑتے ہیں کہ انہیں دوبارہ اجاگر کرنا مشکل ہو جاتا ہو۔ بلاشبہ گہرے نقوش کے لیے گہرے مشاہدے کی ضرورت ہو۔ چنانچہ جب میں دوسری مرتبہ اسی دوست کے ساتھ ان کے گھر گیا تو میں نے اپنی قوت مشاہدہ کو مجبور کیا کہ راستے کے ضروری نشانات کو ذہن نشین کر لی رہو۔ ”یہ حلوائی کی دوکان ہو، یہ پہلا موڑ ہو، یہ پانی کا پمپ ہو۔ یہ مندر کے ساتھ دوسرا موڑ ہو اور یہ چند قدم کے فاصلے پر سبز رنگ کی عمارت کے بالمقابل۔ بس یہی مکان ہو۔ مجھے یاد رہنا چاہیے۔“

وہی زیادہ بھولتے ہیں جن کی قوت مشاہدہ ان کے عمل کا ساتھ نہیں دیتی۔ تو سہ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ جب کام کرتے ہیں، تو اگرچہ بظاہر ہوں معلوم ہوتا ہو کہ ان کا مشاہدہ ان کے کام پر مرکوز ہو لیکن حقیقت اس کے برعکس ہو۔ ان کے ہاتھ یا قلم تو واقعی کام میں مصروف ہوتے ہیں، لیکن ان کی توجہ ان کی قوت فکریت و مشاہدہ کہیں دُور دُور پر دار کر رہی ہوتی ہو۔ مشاہدے کے بغیر کام کرنے کی عادت آہستہ آہستہ ان کی ساری زندگی پر حاوی ہو جاتی ہو وہ دیا سلامی کی ڈبیر نیچے کے پیچے رکھ دیتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر باورچی خانے میں تلاش کرنے لگ جاتے ہیں۔ کیوں؟ صرف اس لیے کہ ڈبیر کو تمکیہ کے نیچے رکھتے وقت ان کا مشاہدہ کر کے کی کھڑکی

انسان کا دماغ مستعد نہ ہو یا وہ دوسری چیزوں کی طرف مشغول ہو یا نشے، بیماری یا بے توجہی کی حالت میں ہو تو یہ اثر و نقش بہت مدہم رہے گا اور ضرورت کو وقت اس کی تجدید نہیں ہو سکے گی۔ پس حافظے کا سب سے بڑا قانون یہ ہو کہ جتنا گہرا کسی چیز کا اثر ہوگا اتنا ہی اس کا یاد رکھنا آسان ہوگا۔ اور جتنا مدہم کسی چیز نقش ہوگا اتنا ہی اس کے بھولنے کا امکان بھی زیادہ ہوگا۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ حافظے کی تربیت اور اس کو ضبط و نظم کے لیے جہاں اس امر کی ضرورت ہو کہ مفید مطلب باتیں یاد رہ جائیں، وہاں، جیسا کہ آگے چل کر بتایا جائے گا، یہ بھی لازم ہو کہ غیر ضروری باتیں فراموش ہوتی رہیں۔

حافظے کی بہتر تربیت کے لیے صرف اتنا کافی نہیں کہ دماغ پر کوئی گہرا نقش ثبت ہو جائے۔ تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہو کہ بعض ایسے نقوش بھی مٹ جاتے ہیں جن کے متعلق انسان کا خیال ہوتا ہو کہ وہ عمر بھر باقی رہیں گے۔ اس اندیشے کا واحد علاج یہ ہو کہ جب کوئی خاص واقعہ حافظے کی گرفت میں آجائے تو دماغ کو چاہیے کہ اس کے مختلف پہلوؤں پر غور و فکر کرے اس کے قیام و استحکام میں مدد دے۔ عادیہ یا نگرار بھی حافظے کے حق میں ایک اچھی ضمانت ہو جو واقعہ تحریر و تقریر میں ہرایا جائے گا وہ اس واقعے کے مقابلے میں زیادہ عرصہ کے لیے یاد گار رہے گا جسے ایک دفعہ دیکھنے یا سننے کے بعد کبھی بیان نہ کیا گیا ہو۔

لیکن دماغ کا حقیقی مرکز شعاعی (ڈسک) جس کے ذریعہ حافظہ کی پلیٹ پر تصویر اُترتی ہو، قوت مشاہدہ ہو۔ بہت کم لوگ اس قوت کے مکمل اور صحیح استعمال سے واقف ہیں۔ ایک شخص کے گھر میں برسوں ایک گائے بندھی رہتی ہو۔ گائے کا ایک سیلنگ چھوٹا ہو اور ایک بڑا، لیکن وہ نہیں بتا سکتا کہ وہاں چھوٹا ہو یا بایاں؟ ایک شخص سالہا سال ایک دفتر میں کام کرتا ہو، لیکن اگر اس سے یہ پوچھا جائے کہ اس کمرے میں روشن ہوا کتنے ہیں تو اسے جواب دینے سے پہلے سوچنا پڑے گا۔ عرصہ گزرا مجھے ایک دوست جس سے میری نئی نئی جان پہچان ہوئی تھی پہلی دفعہ اپنے گھر لے گیا

ہیں، لائبریری کی کتاب واپس کرنی ہو، دفتر سے لوٹتے وقت کیلاش سے ملاقات کرنی ہو۔ وغیرہ۔ روزانہ دونوں وقت کا یہ معمول حافظے کی صحت کے لیے بہت کارآمد ثابت ہو گا۔

اچھے حافظے کے حصول کے لیے اعادے یا تکرار کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ریاضی کو فارغ التحصیل نوجوان اور ڈرامے کے پارٹ بار بار رٹنے ہی سے یاد ہوں گے لیکن کسی چیز کو طوطے کی طرح رٹنا کوئی معنی نہیں رکھتا، مفہوم کی طرف توجہ ہونی چاہیے۔ دل ہی دل میں رٹنے کے بجائے یہ آواز رٹنا بہتر ہو، یہ عمل صبح و شام سیر کے دوران میں یا پونچھنے کے کمرے میں ایک سوئی کے ساتھ سرانجام دینا چاہیے۔

اسی طرح جن واقعات کو اپنی بیوی یا خاوند یا کسی گہرے دوست سے بات چیت کی شکل میں دہرایا جائے گا وہ حافظے میں زیادہ اچھی طرح محفوظ رہیں گے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے اپنے ۵۰ فی صدی ملاقاتیوں کے نام یاد نہیں رہتے تھے۔ اب شاد و نادر ہی کو کسی نام بھولتا ہوں گا، کیوں کہ اب میں تعارف کے دوران ہی میں ان کے نام دہرا لیتا ہوں۔ ”یہ ہیں میرے دوست کپٹن جلیل احمد اور یہ صوفی عبدالحکیم“ میں مصافحہ کرتے وقت دل میں دہراتا ہوں ان کے چلے جانے کے بعد پھر ان کا نام دہراتا ہوں۔ ”کپٹن جلیل احمد، صوفی عبدالحکیم“ اگر میں یہ سمجھوں کہ یہ دونوں صاحب مجھے آمزدہ بھی ملتے رہیں گے، تو ان چلے جانے بعد پھر ان کا نام دہراتا ہوں۔ ”کپٹن جلیل احمد، صوفی عبدالحکیم“

ایک باقاعدہ اور با ترتیب طرز معاشرت بھی حافظے کی اصلاح و ترقی میں بہت مدد دے سکتا ہے۔ عام طور سے دیکھنے میں آیا ہو کہ جن لوگوں کی زندگی باقاعدہ اور ترتیب سے خالی ہو، وہ بھونکے ہوئے ہیں۔ خانہ داری کا سب سے اچھا اصول یہ ہو کہ برتن، میپ، دیا، سلائی اور پائش کی ڈبیاں، چاقو، چمچے، دواؤں کی شیشیاں، چابیاں، کتابیں، بچوں کے کپڑے اور کھلونے وغیرہ سب اپنے اپنے مقررہ ٹھکانوں پر اس ترتیب سے رکھے جائیں کہ ضرورت کے وقت ایک

سے باہر آسان پر چھائی ہوئی گھٹا کا لطف اٹھا رہا تھا یا دیوار کے ساتھ لٹکے ہوئے کینڈر کی سرخ تاریخوں میں میں کھویا ہوا تھا۔

توجہ بھی حافظے کا ایک اہم جز ہو بعض طالب علم کیوں بہت کم محنت کرنے کے باوجود اپنے ان ساتھیوں سے جو شبانہ روز دماغ سوزی کرتے ہیں، بہت لے جاتے ہیں، صرف اس لیے کہ جب استاد جماعت میں لیکچر دے رہا ہوتا ہو تو وہ اس کے ایک ایک لفظ کو توجہ اور غور سے سنتے ہیں۔ جوابات ان کی سمجھ میں نہیں آتی، دوبارہ پوچھ لیتے ہیں۔ اس طرح انھیں سارا سبق اچھی طرح ذہن نشین ہو جاتا ہو۔ لیکن اس کے خلاف وہ طالب علم جو لیکچر کے دوران میں بے خیالی سے بیٹھے رہتے ہیں، انھیں کچھ بھی یاد نہیں پڑتا۔ وہ گند ذہن اور غبی مشہور ہو جاتے ہیں۔ انھیں اپنی بے توجہی کا بہت بڑا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہو۔

توجہ ہی وہ چابی جو جس سے حافظے کی بند کھڑکیاں کھولی جاسکتی ہیں۔ اپنے ساتھیوں، اندروں، مانتوں اور گاہکوں کی ہر بات غور سے سنی جائے، گھر، دفتر اور کادوبار کے فرائض پورے دھیان سے سرانجام دیے جائیں، ہر چیز اٹھاتے، رکھتے، لیتے، دیتے اور خریدتے وقت پوری توجہ سے کام لیا جائے۔ ۵۰ فی صدی حافظہ صرف توجہ کا دوسرا نام ہو۔

غور و فکر کی عادت بھی حافظے کی بچی مددگار ہو۔ کسی کام پر سوچ سمجھ کر ہاتھ ڈالنا، کام کے دوران میں غور و فکر سے کام لینا اور کام ختم کر چکے کے بعد اس پر تنقیدی نظر ڈالنا نہ صرف حافظے کے اعتماد میں بلکہ ذہنی قابلیت میں بھی اضافہ کرے گا۔ روزانہ رات کو ستر پر دراز ہونے وقت دن بھر کے مشاغل پر چند لمحے سوچ بچار کرنے سے نہ صرف حافظہ قوی ہو گا، بلکہ ذہنی قابلیت میں بھی اضافہ ہو گا۔ اپنے آپ سے اپنی ضرورتوں کے مطابق مختلف سوالات کرنے چاہئیں، مثلاً: کس کس شخص سے کیا کیا وعدے کیے؟ کون سا کام کس حد تک سرانجام دیا اور کس حد تک باقی ہو گیا؟ کیا چیزیں خریدیں۔ اسی طرح روزانہ صبح بیدار ہوتے وقت دن بھر کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لینا چاہیے، مثلاً آج مٹا اور حکیم کو خط لکھنے ہیں، دفتر کے فلاں فلاں کاغذات مکمل کرنے ہیں، بازار سے میپ کی چینی، آون اور جڑا میں خریدنی

بہت بڑھ گئی ہیں، لیکن حافظے کو غیر ضروری الجھنوں سے اب بھی بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ ہمارا حافظہ صرف انہی یادوں اور یادداشتوں سے معمور رہنا چاہیے جو عملاً ہماری زندگی میں مفید ثابت ہوں۔ ہماری ترقی اور کامیابی کی ضامن ہوں۔ جو شخص بڑے دماغ کی کھڑکی ہر بڑی بھلی، معقول و غیر معقول یا بے کیلے کیساں کھلی رہنے دیتا ہو، وہ دراصل اپنے حافظے کو نہ کباڑیہ کی دوکان بنا دیتا ہو۔ بہتر یہ ہو کہ کوئی فضول بحث نہ کی جائے کوئی لغو بات نہ سنی جائے، کوئی بے کتاب نہ پڑھی جائے، کوئی غیر ضروری بات یاد رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

کوئی صدمہ اتفاقی نہیں ہو سکتا کہ اُس کی یاد ہمیشہ کے لیے اپنے دماغ میں محفوظ رکھنے کی کوشش کی جائے یہ صحیح ہے کہ بعض صدمے اور حادثے جسم و روح پر نہایت مہلک اثر ڈالتے ہیں، بعض لوگ جو اُن کی تاب نہیں لاسکتے، پاگل ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ صورت حال کسی شخص کی قوت و اختیار سے دائمی باہر ہو تو قابل معافی ہو، ورنہ یہ جائز نہیں کہ جان بوجھ کر کسی صدمے کی بات کو ہر وقت تازہ رکھنے کی کوشش کی جائے۔ انگلستان کا مشہور مصنف ہربرٹ اسپنکین ایک عورت کا ذکر کرتا ہے جو اپنے بچوں کی موت کے بعد اُن کی تصویریں سامنے رکھ کر روزانہ ایک گھنٹہ رونا کرتی تھی۔ ماوجودے کہ اُس کے تین بچے زندہ تھے، لیکن گزرے ہوئے بچوں کی یاد میں اُس نے اپنی اور اپنے کنبے کی زندگی اجیرن بنا رکھی تھی۔ کین اس واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے: ”میری رائے میں یہ ایک درد ناک غلطی تھی۔ اپنے صدمے کو بھولنے کی کوشش کرنی چاہیے تھی۔“ رنج و غم اس قیمت کا ایک جزو ہے جو ہم زندگی کے بدلے ادا کرتے ہیں۔ یہ قیمت اتنی زیادہ نہیں ہونی چاہیے کہ ہم اپنی سرتوں کا دیوالہ نکال دیں۔“

لیکن بھوننا بھی ایک فن ہے جو شخص قابل فراموش باتوں کو فراموش نہیں کر سکتا وہ اپنے حافظے کی تعمیری صلاحیتوں کے ساتھ نا انصافی کرتا ہے۔ جب بھی دل پر غم و تشویش کا بوجھ محسوس ہوا تو اسے اتار

منٹ بھی تلاش و جستجو میں ضائع نہ کرنا پڑے۔ جو چیز جس جگہ سے اٹھائی جائے استعمال کرنے کے بعد وہیں رکھ دی جائے۔ جو لوگ باورچی خانہ کی چیز اٹھا کر کت پتا کی الماری میں رکھ دیتے ہیں وہ جان بوجھ کر اپنے حافظے کو پریشان کرتے ہیں۔ گھر سے باہر دفتر یا دکان میں بھی ترتیب اور قرینے کو ہر حال مقدم سمجھنا چاہیے۔ میز کے دراز اور الماری کے خانے الگ الگ چیزوں کے لیے وقف ہونے چاہئیں۔ کسی میں اسٹیشنری کسی میں ڈاک، کسی میں بل اور نوٹس کسی میں ریکارڈ اور کسی میں فائل۔ مختصر یہ کہ کسی موقع پر یہ نہ سوچنا پڑے کہ فلاں چیز کہاں رکھی ہو۔ حافظے پر غیر ضروری بوجھ ڈالنا عقل مندی میں داخل نہیں۔

اچھے حافظے کے خواہش مند کو فکر و تشویش کی غلامی بگڑا ہوا نہیں کرنی چاہیے۔ ماضی کی مصیبتیں اور غلطیاں ماضی کے ساتھ رخصت ہو گئیں۔ انھیں یاد کر کے اور اُن پر کھپتا پھٹتا ہے۔ اپنے دماغ کو کیوں نہ بھال کیا جائے؟ مستقبل کی فکر ماضی کو کھپتا دے سے بھی زیادہ فضول ہے۔ کسی نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ ”عظیم ترین مصیبتیں وہی ہیں، جو کبھی نہیں آئیں۔“ ہم کیوں وقتی مصائب کو اپنے دماغ و ذہن پر مسلط ہونے کی اجازت دیں؟ حافظہ ہمارے دماغ کا ایک بے بدل جوہر ہے۔ اُسے بیٹے ہوئے ڈکھوں اور آنے والے غموں کے حوالے نہیں کیا جاسکتا۔

بچوں کا حافظہ کیوں اچھا ہوتا ہے؟ ان میں سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت کیوں زیادہ ہوتی ہے؟ مشاہدے کے علاوہ اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ ان کے دماغ فکر و غم کے ذریعے اثرات سے پاک ہوتے ہیں۔ حافظے کی صفات، بے عیب پلیٹ پر ایسے روشن اور گہرے نقوش پڑتے ہیں کہ آخر دم تک محو نہیں ہوتے۔ ہر شخص کو اپنی بچپن کے کئی واقعات یاد ہوں گے۔ خود مجھے اپنی چار پانچ سال کی عمر کی چھوٹی چھوٹی باتیں اب تک یاد ہیں۔

قریناً ۲۰ سال پہلے کی باتیں۔
اب اگرچہ بالکل ویسا ہی صاف و شفاف حافظہ ناممکن ہے۔ کیوں کہ ہمارے فرائض، اشتغال، تعلقات اور احساسات بہت پھیل چکے ہیں۔ ہماری ذہنی صفائی

پھینکنے کی ترکیب سوچنی چاہیے۔ بھر بہ بتاتا ہو کہ تنہائی میں حافظے کے کئی تکلیف دہ نقش ابھرتے ہیں، لہذا رنج و پریشانی کی حالت میں کبھی تنہا نہیں رہنا چاہیو جہاں تک ممکن ہو اپنا زیادہ سے زیادہ وقت دوستوں کی صحبت میں گزارا جائے۔ اگر حالات اجازت دیں تو مباحثہ سفر اختیار کیا جائے۔ صبح و شام کھلے آسمان کو نیچے دریا کے کنارے یا باغوں میں سیر و تفریح کی جائے۔ وقت کا کچھ حصہ لائبریری میں گزارا جائے۔ بے کاری اور سیاری کا آپس میں گمراشتہ ہو، اس لیے حتیٰ الوسع بے کاری سے اجتناب کیا جائے۔ مصروفیت بجائے خود ایک دل بہلا دہو۔ دل کے زخم مندمل کرنے کے لیے مصروفیت، وقت سے بھی بہتر مرہم ہے۔

اپنے اپنے حالات کے مطابق ہر اس تجویز پر

عمل کیا جائے جس سے پریشانیوں سے نجات ملے۔ پریشان آدمی کا حافظہ کبھی قابل اعتماد نہیں ہو سکتا۔ یہ ہیں موٹے موٹے اصول جن کی مدد سے ہم اپنے حافظے کی اصلاح کر سکتے ہیں، اُسے بہتر اور مفید بنا سکتے ہیں۔ اس حقیقت میں کوئی مبالغہ نہیں کہ تمام وہ لوگ جنہوں نے زندگی اور انسانیت کی کوئی نمایاں خدمت سرانجام دی ہو، دوسری خوبیوں کے علاوہ اچھے حافظے سے بھی بہرہ مند تھے۔ ہمیں بھی، اگر جسم ان کی راہ پر چلنا چاہتے ہیں، اپنے حافظے کی تربیت سے غافل نہیں رہنا چاہیے۔

محمد اقبال، سلمانی
پریت نگر۔ اہرٹ سر

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دوا خانے کی لاجواب دوا :-

مفرح مشکیں جسٹرڈ

استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از

سیر نو تازہ ہو جاتا ہے۔ ہر چہ ترکیب دوا کے ہمراہ ہے
قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے۔

ہمدرد دوا خانہ — دہلی

صحت عامہ کا عالمگیر مجلس تنظیم

منعقدہ جون و جولائی ۱۹۴۶ء کی روداد

دار قلم میلول ڈی میکنزی ایم۔ ڈی۔ ڈی۔ پی۔ ایچ۔ ڈی۔ ٹی۔ ایم ایڈیٹر

جو مجلس مذکور میں حکومت برطانیہ کے نمائندہ کی حیثیت سے شامل ہو

اعتماد ہو اور مفضلہ ذیل اسٹھ حکومتوں کے نمائندوں کے دستخط اس پر ثبت ہیں :-

(۱) البانیہ	(۲۵) فرانس
(۲) ارجنٹینا	(۲۶) گریس یعنی یونان
(۳) آسٹریا	(۲۷) گواٹیمالا
(۴) آسٹریلیا	(۲۸) جزائر ہیتی
(۵) بلجیم	(۲۹) جزائر ہونڈراس
(۶) بولیویا	(۳۰) ہندوستان
(۷) برازیل	(۳۱) ایران
(۸) بلغاریہ	(۳۲) عراق
(۹) بیلجورشین ایس ایس آر (۳۳) اٹلی	
(۱۰) کینیڈا	(۳۴) لبنان
(۱۱) چلی	(۳۵) لائبیریا
(۱۲) چین	(۳۶) کسمیرگ
(۱۳) کولمبیا	(۳۷) میکسیکو
(۱۴) کوسٹاریکا	(۳۸) نیدرلینڈ یعنی ہالینڈ
(۱۵) کوبا	(۳۹) نیوزی لینڈ
(۱۶) زیمبو سلوکیا	(۴۰) نکاراگوا
(۱۷) ڈین مارک	(۴۱) ناروے
(۱۸) ڈومینیکن ریپبلک	(۴۲) پانامہ
(۱۹) ایجوڈار	(۴۳) پیراگوئی
(۲۰) ایچیٹ یعنی مصر	(۴۴) پیرو
(۲۱) ایری یعنی آئر لینڈ	(۴۵) جزائر فلپائن
(۲۲) ایل سالوڈار	(۴۶) پولینڈ
(۲۳) ایتھیوپیائی یعنی حبشہ	(۴۷) پرتگال
(۲۴) فن لینڈ	(۴۸) حکومت سعودیہ عربیہ

”متحدہ اقوام عالم“ کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت کے اہتمام سے ایک بین الاقوامی صحیحی مجلس ”انسٹریٹیشنل سبلیٹھ کانفرنس“ سال ۱۹۴۶ء کے وسط میں منعقد ہوئی جس کا مقصد بین الاقوامی صحت عامہ کے لیے مجلس تنظیم کا قائم کرنا تھا اور جس کے جلسے ۱۹ جون سنہ ۱۹۴۶ء سے لے کر ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء تک ہوتے رہے۔ اس کا مقام اجلاس نیو یارک (ممالک متحدہ امریکا) تھا۔ اس مجلس نے ان تجاویز کو بحث کی بنیاد قرار دیا جن کو امرین فن کی اس تہیدی کمیٹی نے بحث کے لیے منتخب کیا تھا جس کو ”متحدہ اقوام عالم“ کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت نے مقرر کیا تھا۔ کمیٹی مذکور کا اجلاس ۱۰ پانچ سبلیٹھ میں بمقام پیرس منعقد ہوا تھا مجلس مشاورت مذکور نے زائٹیشنل سبلیٹھ کانفرنس (غور و خوض کے بعد مفضلہ ذیل آئینی دفعات تجویز کیں :-

(الف) صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے نظام عمل (دستور العمل) مرتب کیا جائے۔
(ب) صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے اس کے نشوونما پانے اور مستحکم بنیادوں پر قائم ہونے کو پہلے ایک تہیدی با اختیار مجلس (انسٹریٹیشن) مقرر کی جائے۔

(ج) بین الاقوامی صحت عامہ کے آفس کے متعلق معاہدہ کا مسودہ مرتب کیا جائے۔
ان تمام ضروری کاغذات کی اصل عبارت انگریزی فرانسیسی، روسی، چینی اور سپین کی زبانوں میں لکھی گئی۔
ان کا ہر ایک نسخہ کاپی، یکساں طور پر مستند اور قابل

(۴۹) سیام کی مرکزی حکومت ،

(۵۰) سوئیٹزرلینڈ (۵۰) جنوبی افریقہ

(۵۱) سیریا یعنی ملک شام (۵۲) حکومت برطانیہ

(۵۳) حکومت اردن (۵۴) مملکت متحدہ امریکا

(۵۳) ٹوکی (۵۹) یوگوسلاویہ

(۵۴) یوکرین میں ایس آر (۶۰) وینزویلا

(۵۵) پولینڈ ایس آر (۶۱) یوگوسلاویہ

مملکت متحدہ برطانیہ نے ہر سہ کا عدالت پر اس طرح دستخط کیے ہیں کہ کسی ترمیم و اصلاح کے لیے گنجائش باقی نہیں چھوڑی۔

بجائے ان وسیع فرائض کے جن کے عمل میں لائے جانے کو صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے "اساسی نظام عمل" میں بالاتفاق تسلیم کیا گیا ہے اور جو جن طب کے اکثر شعبہ جات پر مشتمل ہیں، اس نئی مجلس تنظیم کے اعمال اور اس کے کام کے چلانے والوں کے متعلق کسی قدر تفصیل کے لکھنا ان کثیر التعداد ڈاکٹری پیشہ اصحاب کے لیے دل چسپی کا موجب ہو گا جو یہ جاننے کے خواہش مند ہیں کہ وہ خود یا وہ طبی ادارے جن کے ساتھ ان کا تعلق ہو کونسا طرز عمل اختیار کریں جس کے باعث اس نئی مجلس کا اپنے مقصد میں کامیاب ہونا یقینی ہو جائے۔

مجلس تنظیم کے اصول و اعمال

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے کام کی بنیاد مفصلہ ذیل اصول پر رکھی گئی ہے:-

لفظ صحت کا صرف یہ مفہوم نہیں کہ کوئی شخص کم زور یا بیمار نہیں، بلکہ اس کا مفہوم یہ ہے کہ انسان جملہ طبیعی اور ذہنی حالات کے لحاظ سے اور نیز اس حیثیت سے کہ وہ ایک متوازن ہستی ہو یعنی طبیعی یا ذہنی اور عقلی یا معاشرتی حیثیت سے اس میں کوئی نقص نہ پایا جائے، "صحت" کے ممکن سے ممکن اعلیٰ ترین معیار کو حاصل کرنا، اس کو قائم رکھنا اور اس سے لطف اندوز ہونا ہر ایک انسان کے بنیادی حقوق میں سے جو نسل اور رنگ کے امتیاز کی وجہ سے، یا کسی سیاسی اور مذہبی اختلاف کی بنا پر، یا اقتصادی اور معاشرتی حیثیت مختلف ہونے

کے باعث، کسی ایک کو دوسرے سے بالاتر یا اس سے کمتر نہیں سمجھا جاسکتا۔ ملا تفریق اور بغیر کسی امتیاز کے ہر ایک انسان کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اعلیٰ درجہ کی صحت حاصل کر کے اس کا لطف اٹھائے۔ تمام لوگوں کا یکساں طور پر "صحت" سے لطف اندوز ہونا پُر امن و سکون زندگی بسر کرنے کی بنیاد ہے اور اس کا انحصار تمام افراد انسان اور جملہ حکومتوں کے ایک دوسرے کے ساتھ کامل ترین تعاون کرنے پر ہے۔ کسی ایک حکومت کا صحت عامہ کو ترقی دینا اور اس کے اعلیٰ ترین معیار کو قائم رکھنا تمام دیگر حکومتوں اور قوموں کے لیے مفید ہو سکتا ہے اگر مختلف اقوام عالم اور مختلف حکومتیں اپنے اپنے طور پر صحت عامہ کو ترقی دینے میں کوشاں ہوں اور امراض پر قابو پانے خصوصاً مسری اور متعدی امراض کے اسناد کے لیے ہر ایک دوسرے کے جداگانہ طریق عمل اختیار کر سکیں۔ مختصر یہ کہ ان میں اتحاد عمل نہ ہو تو یقیناً یہ ایک ہمہ گیر خطرہ ہو گا۔

بچوں کا اصول صحت کے مطابق صحت بخش حالات میں نشوونما پانا ایک ایسا مسئلہ ہے جس کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس قسم کے نشوونما کو ترقی دینے کے لیے یہ سچہ ضروری ہے کہ طب اور نفسیات (سائیکالوجی) اور علوم متعلقہ کو اس قدر وسعت دی جائے کہ سب لوگ اس سے مستفید اور بہرہ ور ہوں۔ ہر ایک انسان میں یہ استعداد پائی جائے اور وہ اس قابل ہو کہ گرد و پیش کے متبدل اور تغیر پذیر حالات میں دوسروں کے ساتھ اتفاق اور اتحاد کی زندگی بسر کر سکے۔ ساتھ ہی یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ صحت کی بیش بہا اور بے بدل نعمت کو حاصل کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ عام لوگوں کو اصول حفظ صحت سے واقف کیا جائے اور ان میں ایک ایسی ذہنیت پیدا کی جائے کہ وہ حفظ صحت کی تدابیر کو عمل میں لائے جائیں گے۔ یہ سرگرم تعاون کرنے پر آمادہ ہوں۔ تمام حکومتوں کو اپنی یہ ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے کہ لوگوں کی صحت عامہ کو قائم اور محفوظ رکھنا۔ بلکہ اس کو ترقی دینا، ان کا فرض ہے۔ یہ فرض وہ صرف اس صورت میں انجام دے سکتی ہیں جب کہ وہ تدابیر حفظ صحت پر پورے طور سے عمل پیرا ہوں

اور اصلاح معاشرت کے لیے مناسب اور موثر تجاویز عمل میں لائیں۔

ان مہول کو مد نظر رکھتے ہوئے ”صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم“ کا کام سب ذیل ہو گا۔

(۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے مسائل پر وہ ان تمام حکومتوں کی رہنمائی کرے گی جو اس کی رکن ہیں۔ تمام حکومتوں میں یکسانی کے ساتھ اس مجلس کی ہدایات پر عمل درآمد کرنے کا بھی مجلس انہیں انتظام کرے گی۔ ان میں اتحاد عمل پیدا کرنا اس مجلس کا فرض ہو گا۔

(۲) جمعیت متحدہ اقوام، خصوصی مجالس تنظیمیہ، جملہ حکومتوں کے شعبہ ہائے نظام صحت، طب کی پیشہ ور جماعتوں، اور دیگر ادارہ ہائے تنظیمیہ جن کے ساتھ تعاون کرنا قرین صواب معلوم ہو، ان سب کے ساتھ یہ مجلس (عالم گیر مجلس تنظیم) اتحاد عمل سے دریغ نہیں کرے گی اور ان کے مساعی میں ان کا ہاتھ بٹائے گی۔

(۳) اگر اس مجلس کی رکن حکومتوں میں سے کوئی حکومت اپنے صحت عامہ کے شعبہ کو مستحکم بنانے کے لیے مدد طلب کرے تو مجلس انہیں اس کو مدد دے گی۔

(۴) جو حکومتیں ان خود اس مجلس سے دست اعانت بڑھانے کی درخواست کریں یا کم از کم مجلس ہذا کی مدد قبول کریں ان سے لیے ان کے حسب الطلب مناسب طریقہ پر فنی واقفیت بہم پہنچائی جائے گی اور عند الضرورت دوسرے ذرائع اور وسائل سے بھی ان کی مدد کی جائے گی۔

(۵) متحدہ جمعیت اقوام کی درخواست کرنے پر ان ملکوں اور ان علاقوں کے لوگوں کے لیے جن کا نظام ادارہ کی قومی تر حکومت کے سپرد ہو، شعبہ صحت کے قیام اور اس کے استحکام کے سلسلہ میں خدمات بہم پہنچائی جائے گی یا ان کے بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے گی۔

(۶) حسب ضرورت ادارہ اور فنی شعبوں کا قائم کرنا اور ان کو قائم رکھنا اور ان کے لیے خدمات مہیا کرنا۔ دہائی امراض اور اعداد و شمار کا شعبہ بھی ان میں شامل ہو۔

(۷) دہائی امراض اور مقامی سیاریوں کے ازالہ و ہتھیال کے لیے یا دوسرے علل اور عوارض کو دور

کرنے کے لیے جو تجاویز مفید اور موثر ہوں ان میں روح ڈالنا اور ان کو ترقی دینا۔

(۸) حادثات کے نقصانات اور ضررات کو روکنے کی غرض سے جو ادارہ ہائے خصوصیہ قائم ہیں ضرورت کے مطابق ان کو ترقی دی جائے اور ان کی جدوجہد میں ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۹) نیز حسب ضرورت اصلاح تغذیہ، اقامتی مکانات کی بہم رسانی، حفظ صحت کی تدابیر عمل میں لانے، نگرانی وسائل مہیا کرنے، اقتصادی ذرائع اختیار کرنے، طبقہ عمال سے کام لینے اور دیگر ایسے امور کو سرانجام دینے کے سلسلہ میں جن کا تعلق صحت عامہ سے ہو، ان جماعت ہائے خصوصیہ کے ساتھ تعاون کرنا جو ان مقاصد کی تکمیل کے لیے قائم ہوں۔

(۱۰) وہ تمام مجالس جو علمی حیثیت سے یا لحاظ اپنے پیشہ کے صحت عامہ کو ترقی دینے میں مہر اور معاون ثابت ہوں ان جماعتوں کے لیے پھلنے پھولنے کے مواقع بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے۔ اور ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۱۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے جملہ امور کے متعلق سہ ماہی، واجب تسلیم نظر بیے اور قواعد و ضوابط تجویز کرنا یا ان کے متعلق سفارش کرنا، اور ان کو فرض کو انجام دینا جو امور مذکورہ کے متعلق اس مجلس کے ذمے لگائے جائیں بشرطیکہ وہ اس کے اعراض و مقاصد کو موافق ہوں۔

(۱۲) بچہ اور بچہ کی ماں کی صحت اور ان کے بہبود کا خیال رکھنا اور اس کو ترقی دینا اور ایسی استعداد اور ذہنیت پیدا کر کے اس کا نشوونما حاصل کرنا جس کی وجہ سے اور اس کی بدولت آدمی اجتماعی زندگی کے تغیر پذیر اور متبادل ماحول میں اسی ماحول کے موافق زندگی بسر کر سکے۔

(۱۳) ذہنی صحت کے تحفظ اور ترقی کے لیے جو کوششیں کی جائیں (ان کی حوصلہ افزائی کا سامان بہم پہنچا کر) ان کا نشوونما کیا جائے خصوصاً جس کا اثر نوع انسانی کے باہمی خوشگوار تعلقات اور موافقانہ زندگی بسر کرنے پر پڑتا ہو۔

(۱۴) حفظ صحت کے دائرہ عمل کی حدود میں رہ کر تجسس اور تحقیق (ریسرچ) کی جائے اس کو جاری رکھنے اور ترقی دینے کی کوشش کی جائے۔

(۱۵) جو لوگ حفظ صحت کے سلسلہ میں کام کر رہے ہیں اور جو اصحاب طبی پیشہ ہیں یا اس کے رطب اوڑھنے والے کے متعلقات اختیار کیے ہوئے ہیں ان کی تعلیم اور تربیت و ترمیم (ڈٹرننگ) کی اصلاح کی جائے اور اس کے معیار کو بلند کرنے اور اس کو ترقی دینے کے وسائل اختیار کیے جائیں۔

(۱۶) ادارہ ہائے خصوصیت کے ساتھ تعاون کرنے کے سلسلہ میں بشرط ضرورت یہ مجلس اپنا فرض تصور کرے گی کہ ان امور متعلق معاشرت اور امور ادارہ نظامیہ کا مطالعہ کرے اور مطالعہ کے نتائج کی بابت رپورٹ شائع کرے جن کا اثر صحت عامہ پر پڑتا ہو یا ان کا تعلق اس طبی خبر گیری سے جو جو اسناد مرض (حفظ) ماتقدم، اور علاج مرض کے نقطہ نظر سے کی جاتی ہے اس کے ضمن میں شفا خانوں کی خدمات اور معاشرتی تعلقات کا تحفظ بھی شامل ہے۔

(۱۷) امور متعلقہ صحت عامہ کے بارے میں ہر قسم کی واقفیت بہم پہنچانا، مشورہ دینا، اور مدد کرنا مجلس نڈا کا فرض ہو گا۔

(۱۸) امور متعلق صحت عامہ کے بارے میں تمام لوگوں اور جملہ اقوام عالم کے اندر ایک ایسی رائے عامہ پیدا کر کے اس کو ترقی دی جائے جس کی بنا صحیح معلومات پر ہو۔

(۱۹) اسرار امراض، اسباب موت، اور اعمال طبیہ متعلق صحت عامہ کے اصطلاحی ناموں، کا ایک بین الاقوامی فرہنگ مرتب کیا جائے اور جب کہی ضرورت محسوس ہو اس پر نظر ثانی کی جائے

(۲۰) ضرورت کے مطابق طریق تشخیص کے لیے ایک مسئلہ معیار مقرر کیا جائے۔

(۲۱) خوراک کی چیزوں کی بابت، اور ان اشیاء کی بابت جو علم الحیات (میا لوجی) کے نظریوں کے مطابق تیار اور مہیا کی جاتی ہیں یا دوا سازی کے اصول پر تیار کی جاتی ہیں یا ایسا ہی دیگر اشیاء کی بابت (جو پبلک کے استعمال میں آتی ہیں، بین الاقوامی معیار مقرر کیے جائیں اور انھی

کو ترقی دی جائے یعنی رائج کیا جائے۔

(۲۲) عام طور پر وہ تمام ذرائع اور وسائل عمل میں لائے جائیں جن کا عمل میں لانا اس مجلس تنظیم کے اغراض و مقاصد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہو۔

حقیقی رکنیت اور الحاقی رکنیت

ہر ایک حکومت کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اس صحت کی عالم گیر مجلس تنظیم میں بحیثیت اس کے ایک رکن کے شامل ہو، لیکن ان شرائط کو بہر حال ملحوظ رکھا جائے گا جن کی تفصیل مجلس نڈا کے آئین میں درج ہے۔ مزید برآں ملک اور علاقے جن پر وہ ذمہ داریاں عائد نہیں ہوتیں جو بین الاقوامی تعلقات کا نتیجہ ہیں ان کو بھی بعض مخصوص شرائط پر اس مجلس کا الحاقی رکن بنایا جاسکتا ہو۔

تکمیل مقصد کے ذرائع

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے فرائض کی بجا آوری اور مقصد اس کے پیش نظر ہو اس کی تکمیل کے لیے مفسدہ ذیل ذرائع قرار پائے ہیں جو مجلس نڈا کے لیے بمنزلہ اس کے اعضاء کے ہیں :-

(الف) عالم گیر مجلس صحتی (ورلڈ ہیلتھ اسمبلی)

(ب) مجلس انتظامیہ

(ج) شعبہ تنفیذ احکام (سکرٹریٹ)

عالم گیر مجلس صحتی

”عالم گیر مجلس صحتی“ ان حکومتوں کے نمائندوں پر مشتمل ہوگی جو صحت عامہ کی ”عالم گیر مجلس تنظیم“ کے حقیقی ارکان ہیں۔ ہر ایک حکومت جو ”عالم گیر مجلس تنظیم“ کی حقیقی رکن ہو اس کو ”عالم گیر مجلس صحتی“ کے لیے زیادہ سے زیادہ تین نمائندے بھیجنے کا حق حاصل ہوگا جن میں سے ایک کو وہ ”نمائندہ اعلیٰ“ (چیف ڈپٹی گیٹ) مقرر کر کے بھیجے گی۔ نمائندہ اعلیٰ کے جلیل القدر عہدے کے لیے کسی ایسے شخص کو منتخب کرنا ہوگا جو صحت عامہ کے شعبہ میں اعلیٰ ترین فنی قابلیت رکھتا ہو۔ کسی ایسے شخص کو دوسرے اصحاب پر ترجیح دی جائے گی جو اس حکومت کے قومی صحتی نظام کی پورے طور سے نمائندگی کر سکے۔

سرکاری یا غیر سرکاری طور پر کسی ایسی حکومت کے اندر قائم ہو جو اس مجلس کی رکن ہو۔

(۸) دوسرے ایسے اعمال کی انجام دہی یا ایسے اقدامات کرنا جن سے کہ مجلس تنظیم کے مقصد کو تقویت پہنچے۔

بیز عالم گیر مجلس صحت کو اختیار ہوگا کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو عالم گیر مجلس تنظیم کے دائرہ لغوہ کے اندر ہو کسی دوسری مجلس تنظیمی کے ساتھ جو اس کی ہم مقصد ہو، قول و قرار یا معاہدہ کرے۔ علاوہ ازیں اس مجلس صحت کو حق حاصل ہوگا کہ وہ امور مفصلہ ذیل کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے۔

(۹) حفظ صحت عامہ اور قرنطینہ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے قواعد و ضوابط وضع کرنا یا کوئی دوسری کارروائی جس سے متعدی بیماریوں کے ایک ملک سے دوسرے ملک میں پھیلنے کا استدعا مقصود ہو۔ اس کے لیے قواعد بنانا اور طریق عمل کی تعبیر کرنا۔

(۱۰) اسما، امراض، اسباب موت، اور صحت عامہ کے متعلقہ اعمال کے فرسنگ تیار کرنا

(۱۱) بین الاقوامی عمل درآمد کے لیے طریقہ تشخیص امراض کے معیار مقرر کرنا۔

(۱۲) جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات (بیا لوجی) یا فن دوا سازی کے ہول، ترکیب پر کار بند ہو کر تیار کی جاتی ہیں، ان کی سلامتی اور تحفظ ان کے خالص بیضہ آمیزش سے پاک ہونے، اور ان کے مؤثر ہونے کے لیے معیاروں کا مقرر کرنا۔

(۱۳) اسی طرح جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات یا فن دوا سازی کے ہول اور ترکیب کے مطابق تیار کی جاتی ہیں ان کے متعلق اشتہار دینا اور ان پر لیبل لگانا اور اس بارے میں معیار کا مقرر کرنا۔

جب عالم گیر مجلس صحت ان امور مفصلہ بالا کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے گی تو مناسب طریقہ پر ان سب حکومتوں کو مطلع کیا جائے گا جو مجلس تنظیم کے رکن ہیں اس کے بعد ان سب حکومتوں پر ان قواعد و ضوابط کی پابندی لازم ہوگی۔ مستثنیٰ صورت فقط یہ ہوگا کہ اس معاہدہ کے اندر جو مجلس ہذا کے نوٹس میں درج ہو کوئی حکومت شعبہ تنفیذ

یہ عالم گیر مجلس صحت باقاعدگی کے ساتھ سال بھر میں ایک مرتبہ منعقد ہو کر ملے گی۔ لیکن اگر ضرورت محسوس ہو تو سالانہ اجلاس کے علاوہ دوسرے اوقات میں بھی اس کا انعقاد ہو سکتا ہو۔

عالم گیر مجلس صحت جن فرائض و اعمال کی سرانجام دہی کے لیے قائم کی گئی ہو، جملہ ان کے بعض کی تفصیل یہ ہے:-

(۱) "عالم گیر مجلس تنظیم" کے طرق عمل کی تعیین کرنا

(۲) ان حکومتوں کا تعیین کرنا جن کو یہ مستحق حاصل ہوگا کہ "مجلس انتظامیہ" کے لیے اپنا نمائندہ بھیجیں

(۳) مجلس انتظامیہ اور ڈائریکٹر جنرل: (شعبہ

تنفیذ احکام کا ناظم عملے) کی بھیجی ہوئی رپورٹوں اور ان کی سرگرمیوں پر تبصرہ کرنا اور ان کو منظور کرنا۔ نیز اگر وہ

مناسب تصور کرے تو مجلس انتظامیہ اس کے طریق کار یا مطالعہ یا تحقیقات کے متعلق ہدایات دے، جن

کے مطابق مجلس مذکور اپنے امور سرانجام دے۔

(۴) عالم گیر مجلس تنظیم کی مالی پالیسی کی نگرانی کرنا،

اور میزانیہ (بجٹ) پر نظر ثانی کرنے کے بعد اس کی

منظوری دینا۔

(۵) مجلس تنظیمیہ، خواہ ان کی حیثیت قومی ہو یا بین

الاقوامی، اور قطع نظر اس سے کہ وہ سرکاری ہوں یا غیر

سرکاری، بہر حال جن پر اسی نوعیت کی ذمہ داریاں عائد

ہوتی ہوں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ پر عبائے

ہوتی ہیں ان کو دعوت دی جائے کہ وہ اس عالم گیر مجلس صحت

کے جلسوں میں یا ایسی مجلس مشاورت اور ایسی کمیٹیوں کے

جلسوں میں شریک ہونے کے لیے جو اس کی قیادت میں

اور اسی کی زیر نگرانی منعقد ہوں، اپنا نمائندہ مقرر کریں۔

(۶) ان سفارشات پر غور کرے جن کا تعلق صحت

عامہ سے ہو اور جو "معدہ اقوام" کی مجلس عامہ یا اقتصاد

اور معاشرتی مجلس مشاورت یا "مجلس تحفظ" یا مجلس

اُمنار دوسری پیشہ کوئٹے میں پیش کی ہوں۔

(۷) مجلس تنظیم کے صحاب عمل کا تجسس و تحقیق

درلیرج، متعلق صحت عامہ کو جاری رکھنا اور اس کو

ترقی دینا، خواہ وہ اس کے لیے اپنا کوئی ادارہ قائم

کریں یا کسی دوسرے ادارہ کے ساتھ تعاون کریں جو

بین الاقوامی مائندگی کی اہمیت، اعلیٰ ترین پایہ کی جو
نہ نہ بنال رکھنا بھی بے انتہا ضروری ہو کہ اس مجلس کے
ارکان ممکن سے ممکن وسیع ترین جغرافیائی حدود سے
انتخاب کیے جائیں۔

شعبہ ہذا کا ناظم اعلیٰ اور اس کے سرشتہ
کے اعضاء عالمہ اشاف کے ارکان، اپنے فرائض
کی سرانجام دہی میں عالم گیر مجلس تنظیم کے علاوہ کسی حکومت
یا کسی دوسرے با اختیار بیرونی ادارہ کی ہدایات قبول
نہیں کریں گے اور نہ ہی ان کی تلاش میں رہیں گے۔
وہ کسی ایسے فعل اور عمل سے احتراز کریں گے جس سے
ان کی بین الاقوامی حیثیت پر نامناسب اثر پڑنے
کا احتمال ہو رہا ہو۔ حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق
صحت عامہ کی رکن ہیں وہ اس کی سختی کے ساتھ پابند
ہوں گی کہ شعبہ ہذا کے ناظم اعلیٰ اور اس کے سرشتہ
کے اعضاء عالمہ کی خالص بین الاقوامی حیثیت کو ہر
وقت اور ہمہ حال ملحوظ رکھیں اور ان پر کسی قسم کا اثر
ڈالنے کا ارادہ تک نہ کریں۔

مناسب انتظامات

مجلس مشاورت: مجلس سچی اور مجلس انتظامیہ
کو اختیار ہوگا کہ کسی ایسے امر پر غور و خوض کرنے کے
لیے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے حلقہ نقوذ کے اندر جو مفائی
یا عمومی اور فنی یا خصوصی مجلس مشاورت رکھتا ہو، اس کے
منعقد کرائیں۔ اور اس قسم کی مجالس مشاورت کو کیے
خواہ ان کا تعلق بین الاقوامی مجالس تنظیم سے ہو یا حکومت
واحدہ کی مجالس تنظیم سے ہو اور قطع نظر اس کے کہ انکی
حیثیت سرکاری ہو یا غیر سرکاری، مائندگی کا
انتظام کریں۔

صدر مقامات: عالم گیر مجلس سچی "منعقدہ
اقوام" کا دستورہ حاصل کرنے بعد عالم گیر مجلس تنظیم
کے لیے صدر مقامات کی تعیین کرے گی۔

علاقوں کیلئے انتظامات: عالم گیر مجلس سچی
وقتاً فوقتاً ان علاقوں کے جغرافیائی حدود کی تعیین
کرے گی جن علاقوں میں علاقہ ہی کے لیے مقامی مجلس
تنظیم کا قائم کرنا مناسب اور قرینِ سواب ہو اس قسم

احکام کے ناظم اعلیٰ ڈائریکٹر جنرل، کو مطلع کر دے کہ وہ
ان قواعد کو تسلیم نہیں کرتی بان کی ترمیم و اصلاح چاہتی ہو

مجلس انتظامیہ

یہ مجلس اٹھارہ ارکان پر مشتمل ہوگی جن کو اٹھارہ
ایسی حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رکن ہیں نامزد کریں گی۔
عالم گیر مجلس سچی کا یہ فرض ہوگا کہ مسادبانہ جغرافیائی تقسیم
بہ مدنظر رکھ کر ان اٹھارہ حکومتوں کی تعیین کرے جن کو
مجلس انتظامیہ کے لیے اپنا کوئی رکن مقرر کرے گا حقیقتاً
حاصل ہوگا۔ حکومتوں کو اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ
وہ اس مجلس کی رسمیت کے لیے کسی ایسے شخص کو امر
کریں جو حفظِ صحت کے شعبہ میں فنی حیثیت سے حکومت
کا قابلِ ترین فرد ہو۔ مجلس انتظامیہ کے بعض مسداس
کی تفصیل یہ ہے:-

۱) اعلیٰ عالم گیر مجلس سچی کے جنرل سیکرٹری اور
اس کے مندرجہ ذیل طرق عمل کو مجلس مذکور کے دستور تنظیم
کی حیثیت سے عمل میں لانا اور موثر بنانا اس کا فرض ہوگا۔
۲) ایک معین مدت کے لیے عمومی لانچ
عمل اجرل پروگرام، مر سب کر کے عالم گیر مجلس سچی کے سامنے
پیش کرنا۔

۳) اس کے نتیجے کے طور پر جو مسائل معرض
بحث میں آئیں ان کا مطالعہ کرنا اور ان کے متعلق
بحث و تحقیق کرنا۔

۴) اگر ایسے واقعات پیش آئیں جن کے بارے
میں فوری کارروائی کرنا لازم ہو تو ان کے متعلق مناسب
اور ضروری تدابیر اختیار کرنا۔

شعبہ تنفیذ احکام (سکرٹریٹ)

یہ شعبہ ایک ناظم اعلیٰ ڈائریکٹر جنرل، اور اس کے
فنی اور انتظامی (اداری) عملہ پر مشتمل ہوگا۔ عملہ اشاف
کے ارکان کی تعداد عالم گیر مجلس تنظیم کے اجتماع اور اس
کی ضرورت کے مطابق ہوگی اور ان کا تقرر ناظم اعلیٰ
کے اختیار میں ہوگا۔ تقرر عملہ کے سلسلہ میں یہ ملحوظ رکھنا
ہے کہ ضروری ہوگا کہ شعبہ ہذا کے لیے ان کی قابلیت
اور استعداد عمل، ان کا صدق و خلوص اور دیانت اور

سالانہ اس مضمون کی رپورٹ بھی کرے گی کہ اس نے سال کے دوران میں اپنے لوگوں کی صحت عامہ کی اصلاح اور اس کو ترقی دینے کے لیے کون کون سا ذرائع اور وسائل اختیار کیے اور کہاں تک اس کو اس میں کامیابی حاصل ہوئی۔ نیز یہ کہ عالم گیر مجلس تنظیم نے جو سفارشات کی تھیں ان کو عمل میں لانے کے لیے اس نے کہاں تک کوشش کی اور قواعد و ضوابط، معاہدے اور صحت عامہ کے متعلق باہمی قول و قرار کے احکام و تنفیذ کے لیے کونسا عملی قدم اٹھایا۔ مزید برآں جو اہم قوانین، قواعد و ضوابط، سرکاری رپورٹیں اور صحت عامہ کے متعلق اعداد و شمار حکومت مذکور شائع کیا کرے ان کو جلد از جلد عالم گیر مجلس تنظیم کے پاس بھیج دیا کرے گی۔ بالآخر ہر ایک حکومت جو مجلس مذکور کی رکن ہو، اپنی رپورٹیں متعلق اعداد و شمار بابت صحت عامہ، اور امراض و بائیمہ کے متعلق مجلس مذکور کو بھیجا کرے گی۔ نیز مجلس انتظامیہ کے استند عا کرنے پر کوئی ایسی مزید واقفیت سہم پہنچانا بھی اس حکومت کا فرض ہوگا، جس کا تعلق صحت عامہ کے عملی پہلو سے ہو۔

دوسری مجالس تنظیمیہ کے ساتھ عالم گیر مجلس تنظیم کے روابط: ————— "متحدہ اقوام" کے ساتھ اس عالم گیر مجلس تنظیم کا تعلق اس کے ایک مخصوص عضو عامل کی حیثیت سے ہوگا۔ اسی طرح حسب صوابدید ان ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ جن کی نوعیت بین الاقوامی سرکاری ہو موثر تعلقات پیدا کرنا اور ان کے ساتھ تعاون کرنا مجلس مذکور کا فرض ہوگا۔ نیز غیر سرکاری بین الاقوامی ادارہ ہائے تنظیم اور سرکاری و غیر سرکاری قومی اداروں کے تنظیم کے ساتھ باہمی مشاورت اور تعاون باہمی کے لیے مناسب انتظام کرنے کا اس کو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کو اختیار ہوگا۔

عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور نظام عمل کو اس وقت سے نافذ سمجھا جائے گا جب کہ "متحدہ اقوام" کی ارکان حکومتوں سے چھتیس حکومتیں مذکورہ آئین اور نظام عمل کو یا تو بغیر چون و چرا کے تسلیم کر کے یا اپنی پیش کردہ اصلاح اور ترمیم منوا کر اس پر اپنا دستخط ثبت کر دیں گی۔

کی مقامی مجلس تنظیم ایک مقامی کمیٹی اور مقامی آفس پر مشتمل ہوگی اور کمیٹی کے اعضاء ارکان اس حکومت کو نمایندہ ہوں گے جو عالم گیر مجلس تنظیم کی حقیقی یا الحاقی رکن ہو اور جس کے حدود کے اندر یہ مجلس تنظیم قائم کی گئی ہو۔ ان مقامی کمیٹیوں کے بعض فرائض اور اعمال کی تفصیل یہ ہوگی۔

(الف) ان امور کے متعلق طرق عمل کا وضع کرنا جن کی نوعیت مقامی ہو اور اسی علاقہ تک محدود ہو جس کے مفاد کے لیے وہ مجلس قائم کی گئی ہو۔

(ب) علاقہ کے مقامی آفس کے اعمال و فرائض اور اس کی سرگرمیوں کی نگرانی کرنا۔

(ج) علاقہ کے مقامی آفس کو مشورہ دینا کہ وہ امور متعلق صحت عامہ کی بابت کوئی ایسی تحقیق کرنے کے لیے یا کوئی زائد کام کرنے کی غرض سے فنی مجلس مشاورت ڈیٹیکٹل کانفرنس منعقد کرے جس کی وجہ سے اس علاقہ میں مجلس تنظیم کے اعراض و مقاصد کو ترقی حاصل ہو۔ (د) مرکزی مجلس تنظیم کے میزانیہ (بجٹ) میں سے جو رقم اس علاقہ کے لیے مخصوص کی گئی ہو اگر اس کی ضروریات متعلق صحت عامہ اس سے پوری نہیں ہو سکتی ہوں تو وہ اس حکومت سے جس کے حدود کے اندر واقع ہو، مزید رقم منظور کیے جانے کی سفارش کرے۔

(ک) ان فرائض اور اعمال کا انجام دینا جو عالم گیر مجلس صحت یا مجلس انتظامیہ یا شعبہ تنفیذ احکام کے قائم اعلیٰ نے اس کمیٹی کے سپرد کیے ہوں۔

مزید برآں یہ تجویز کی گئی ہو کہ امریکا کی "عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ" اور دیگر مجالس تنظیمیہ متعلق حفظ صحت جن کی نوعیت بین الاقوامی ہو اور مختلف حکومتوں کی باہمی مفاہمت سے قائم کی گئی ہو اور وہ اس سے پہلے موجود تھیں، جب کہ عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور اس کے دستور عمل پر اس کے حکومتوں نے دستخط کیے، ان سب مجالس تنظیمیہ کو مناسب وقت پر عالم گیر مجلس تنظیم کے اندر مدغم کر دیا جائے گا اور مجلس مذکور کا جزو بنادیا جائے گا۔

رکن حکومت کا رپورٹ پیش کرنا: ہر ایک حکومت جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رکن ہو وہ مجلس مذکور کو

تمہیدی کمیشن (انٹر کمیشن) متعلق صحت مآ

ان حکومتوں کی کثیر تعداد کو ملحوظ رکھتے ہوئے جنہوں نے ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء کو بمقام نیو یارک (امریکا) اس آئین پر دستخط کیے ہیں۔ (کل تعداد ان حکومتوں کی اکٹھے ہو۔) اس امر کی توقع کی جاتی ہے کہ ضروری ترمیمات اور اصلاحات نسبتاً سب سے کم عرصہ کے اندر موصول ہو جائیں گی، اور عالم گیر مجلس تنظیم سنہ ۱۹۴۷ء کے موسم بہار میں یا موسم گرما کے آغاز پہنچا پہلا جلسہ منعقد کر سکے گی۔ اس اثنا میں صحت عامہ کی عالم گیر مجلس مشاورت دور لڈ سیلٹھ کا فرانس کے فیصلہ کے مطابق ایک تمہیدی دائرہ، کمیشن کی تشکیل کی گئی ہے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے پہلے جلسہ کے لیے ابتدائی تمہیدی مراحل طے کرنے کا کام سرانجام دے۔ اسی سلسلہ میں بعض دوسرے اعمال خصوصیہ بھی اس کو انجام دینے ہوں گے۔ اس کمیشن کا ایسے اٹھارہ اشخاص پر مشتمل ہونا قرار پایا ہے جو فنی قابلیت کے لحاظ سے اس کی رکنیت کے اہل ہوں۔ ان اراکان کو منسلک ذیل اٹھارہ حکومتیں نام زد کریں گی۔

۱۔ آسٹریلیا

۲۔ برازیل

۳۔ کینیڈا

۴۔ چین

۵۔ مصر

۶۔ فرانس

۷۔ ہندوستان

۸۔ لائبیریا

۹۔ میکسیکو

۱۰۔ نیدرلینڈ۔ پالینڈ

۱۱۔ ناروے

۱۲۔ پیرو

۱۳۔ یوگوسلاویہ

۱۴۔ مملکت متحدہ برطانیہ

۱۵۔ ممالک متحدہ امریکا

۱۶۔ یونین آف ایس ایس آر (روس کی مرکزی

حکومت)

(۱۷)۔ وینزویلا

(۱۸)۔ یوگوسلاویہ

اعمال و فرائض مفصلہ ذیل کو سرانجام دینے کے لیے اس کمیشن کا تقرر ہوا ہے۔

(۱) جہاں تک ممکن ہو جلد از جلد عالم گیر مجلس صحت کے پہلے سیشن کو بلانے اور مناسب اوقات پر اس سیشن کے جلسوں کو منعقد کرنے کا انتظام کرے۔ نیز اس کے پہلے جلسہ کے لیے لائحہ دیکھنا، مرتب کرے۔

(۲) کسی ایسے عہد نامہ کے معرض وجود میں لانے کے لیے "متحدہ اقوام" کے ساتھ گفت و شنید کرے جس کا مقصد ایسے دو تنظیمی اداروں کے درمیان نوثر طور پر باہمی تعاون اور اتحاد عمل کا رشتہ قائم کرنا ہو جو کسی مشترک غرض کے حصول میں کوشاں ہیں اور جس کا تعلق صحت عامہ سے ہو۔

(۳) تمام ایسے ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں جن کے نتیجہ کے طور پر (مجموع، جمعیت، الاقوام، ڈیگ آف نیشنز، کے) ادارہ تنظیم کے حلف فرائض و اعمال اور اس کی سرگرمیاں اور اس کی مزدکات متحدہ اقوام کے توسط سے کمیشن کی طرف منتقل ہو جائیں۔

(۴) اسی طرح فرانس کے ادارہ "بین الاقوامی صحت عامہ" کے آفس کے تمام فرائض اور اعمال کی انجام دہی ادارہ مذکور سے منتقل کر کے کمیشن کے سپرد کر دینے کے متعلق مناسب اور ضروری قدم اٹھانے میں کوئی دقیقہ فرو کر اشت نہ کیا جائے

(۵) علیٰ ہذا القیاس سنہ ۱۹۴۷ء کے بین الاقوامی معاہدات متعلق صحت عامہ کے بموجب جن فرائض اور اعمال کو "یو۔ این۔ آر۔ آر۔ اے" متحدہ اقوام کی جمعیت تلافی مافات کے حوالے کیا گیا تھا ان کو کمیشن ہذا اپنے ہاتھ میں لے لے۔ اس کے لیے ہر طرح مناسب اور ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں۔

(۶) امریکا کے "عہد گیر ادارہ تنظیم متعلق صحت عامہ" اور غیر علاقوں کے مقامی ادارہ ہائے تنظیم کو سہ کی توثیق بین الاقوامی ہو "عالم گیر صحتی مجلس تنظیم" دور لڈ سیلٹھ آرگنائزیشن میں شامل کرنے اور اس کا جزو بنانے کے لیے مناسب اور ضروری انتظامات کرنا۔

(ب) کمیٹی بہم سائی معلومات متعلق امراض
وہ یہ دو تنظیمیں -

(ج) ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ تعلقات
و روابط قائم رکھنے کی کمیٹی -

کمیٹی نڈا (انٹرم کمیشن) کا آئندہ اجلاس نومبر ۱۹۸۴
میں بمقام جنیوا منعقد ہوگا -

اس روئداد کو مکمل کرنے کے لیے اس بنیادی

عہد نامہ کی طرف بھی اشارہ کرنا ضروری ہے جس پر آئندہ
حکومت ہائے عالم نے غیر تصدیق ثبوت کی ہر دور ہیں

کے شرائط کو قبول کر کے ان کا پابند رہنے اور ان کی
تعمیل کرنے کا اقرار کیا ہے، حکومتوں نے جس عہد نامے

پر دستخط کیے ہیں، اس کا خلاصہ اور محصل یہ ہے کہ فرض
نے آئیں ہیں الاقوامی متعلق صحت عامہ کے فرض

اور اعمال کو عالمگیر صحیح مجلس تنظیم یا اسکی مقرر کردہ تمہیدی
کمیٹی انجام دے گی اور موجودہ بین الاقوامی دستاروں

کی پابندی کرتے ہوئے تمام وہ حکومتیں جنہوں نے
دستخط کیے ہیں اس مقصد کو پایہ تکمیل تک پہنچانے

کے لیے ضروری اقدامات عمل میں لانے سے مطلق
دریغ نہیں کریں گی -

تشریحات اور توضیحات

عالمگیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کا وہ خلاصہ
جو اوپر درج ہے، نیز دیگر تحریرات متعلقہ کے مطالعہ کرنے

سے صاف واضح ہوتا ہے کہ کیا الجھانا نظام ترکیبی کے
اور کیا الجھانا اپنے ذاتی اعمال کے بینجی عالمگیر

مجلس تنظیم (مردم جمعہ الاقوام کی صحیح مجلس تنظیم) پر پایا
وقت رکھتی ہے اور ان دونوں حیثیتوں سے بنیادی

صور پر اس سے مختلف ہے - اس نئی مجلس کی رکن حکومتوں
کی تعداد بہت زیادہ ہے - دیا بھر میں کوئی مستند

حکومت نہیں جس نے اس کے آئین کو قبول کر کے
اس پر دستخط نہیں کیے، اسی طرح اس مجلس کا میزبان

بجٹ بھی اس سے بہت زیادہ ہے - نوعیت کو وجہ
میں سے ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ناظرین کو یہ ہوگا کہ

جمعہ الاقوام کی مجلس صحیح فقط ان ارکان کا مجموعہ بھی
جن کو حکومتیں محض ان کی ذاتی استعداد اور شخصی قابلیت

۸۷ - "عالمگیر صحیح مجلس تنظیم" - "یونیورسٹری" بین الاقوامی
محض فومی ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مابین روابط اور تعلقات
قائم کرے اور قائم رکھنے کے مسئلہ کا مطالعہ کرنا -

۸۸ - موجودہ بین الاقوامی معیارات متعلق صحت عامہ
پر نظر ثانی کرنے کے بعد ان سب کو مستعد بنانے اور ان کو

مستحکم کرنے کے لیے ابتدائی مراحل طے کرنے کی ضروری
قبول کرنا -

۹۱ - موجودہ نظم و نسق پر ناقدرہ نظر ڈالنا اور "یہ" -
اقدامات عمل میں لانا جن کا اختیار کرنا سیاب موت

کی اس میں الاقوامی خدمت کو ترتیب دیے اور اسباب
امراض جنہیں کی وہ بین الاقوامی غیرتیں مرتب کر دے

سلسلہ میں ضروری ہوجن کو آئندہ دس سال کے بعد
پہلے کی مدت کردہ ہر سنوں اور مرتبوں پر نظر ثانی کرنے

کے باعث دن کے تقاضے دور کرے اور ان کو مکمل تر
بنانے کی غرض سے، دوبارہ از سر نو ترتیب دینا پڑے

۱۰۱ - کسی ایسی حکومت کی طرف سے جو عالمگیر مجلس
تنظیم متعلق صحت عامہ کی یکس جو صحت عامہ کے کسی اہم

مسئلہ کے متعلق توجہ دلائے پر اس مسئلہ کے مالہ و علیہ پر
دلائل دیا جائے کہ ہر ایک پہلو پر، مورد غرض کرنا تاکہ

اس کے متعلق حکومت مذکور کو فنی حیثیت سے صحیح مشورہ
دیا جاسکے - نیز ان حکومتوں اور ادارہ ہائے تنظیمیہ کی توجہ

کو چمکشن ہذا کا ہاتھ بٹانے کے قابل ہوں اور کسی - کسی
مردم ان کو مدد دے سکیں ان ضروری اقدامات کی

جانب منقطع کرنا جن کا تعلق صحت عامہ سے ہے - اسی
طرح وہ وسائل اور درائع اختیار کرے پر اقدام کرنا جن

کے ذریعہ ان حکومتوں اور ان ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مختلف
طریقوں کو جو وہ کمیشن ہذا کا ہاتھ بٹانے اور اس کی مدد

کرنے کے لیے اختیار کریں منظم طور پر متحد بنا جاسکے -
اس تمہیدی کمیشن کے متعلق صحت عامہ کا شعبہ

احکام ایک طبی تنظیمی سکرٹری اور فنی اور اداری اعضاء
عالم (اسٹاف) پر مشتمل ہوگا - اور مجلس صحیح کا پہلا جلسہ

منعقد ہو چکے پر کمیشن ہذا کی ہستی ختم ہو جائے گی کمیشن
ہذا نے اس وقت تک - جلے منعقد کیے ہیں اور تین

کمیٹیاں مقرر کی ہیں :-
(الف) کمیٹی متعلق امور مالیہ و اداریہ -

کی بنا پر مقرر کرتی تھیں اور وہ مقرر کنندہ حکومتوں کے نمائندہ نہیں ہوتے تھے۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ مجلس مذکور کی حیثیت فقط ایک ایڈوائزر کی کمیٹی (صلاح دہن والی انجمن) کی تھی۔ کمیٹی کی اس نوعیت کو مد نظر رکھتے ہوئے اس امر واقع کا سمجھنا بہت آسان ہو جاتا ہے کہ حکومتیں کسی حالت میں بھی ایسے آپ کو اس مجلس صحیحی مذکور کے فیصلوں اور اس کے سفارشات کی پابندی نہیں سمجھتی تھیں اکثر اوقات اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ وہ ان سفارشات اور ان فیصلوں پر بہت کم عمل پیرا ہوتی تھیں بلکہ انہیں مونی تھیں۔ برخلاف اس کے اس نئی مجلس تنظیم کے ارکان اپنی اپنی حکومتوں کے، بعضوں نے ان کو نام زد کیا ہے، بھی معمول میں با حیات نہایت سے ہیں۔ علاوہ ازیں چوں کہ ان حکومتوں نے مجلس مذکور کے آئین اور نظام کو قبول کر کے اس پر دستخط کر دیے ہیں، اس لیے اس مجلس کی سفارشات اور اس کے فیصلوں کو قبول کرنے اور ان کے اجرا و تنفیذ کی ان پر غیر مستروط پابندی اور ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ مزید برآں عالم گیر مجلس صحیحی کو اختیار حاصل ہے کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو اس کے دائرہ نفوذ کے اندر ہو کوئی عدنامہ یا قول و قرار کرے، بعینہ جس طرح کہ اس کو بعض مخصوص امور کے متعلق قواعد و ضوابط وضع کرنے کا اختیار ہے جن قواعد و ضوابط عالم گیر مجلس صحیحی وضع کر کے تمام ان حکومتوں کو جو عالم گیر مجلس مسلم کی رکن ہیں ان کی پابندی کرنا لازم ہے۔ یہ اور بات کہ ان قواعد و ضوابط کے متعلق حکومتوں کو جو اطلاع دی جائے اس اطلاع

میں جو معادلاتی کمیٹی جو اس کے اندر اندر کوئی حکایت قواعد و ضوابط مذکورہ کے متعلق کوئی اعتراض یا ترمیم و اصلاح عالم گیر مجلس صحیحی کے سامنے پیش کرے جب تک اس اعتراض یا ترمیم و اصلاح کا فیصلہ ہوتا ہے وہ حکومت ان قواعد کی پابندی سے مستثنیٰ ہوگی۔

نامہ مضمون پر میں یہ بھی کہنا چاہتا ہوں کہ جس مجلس کی میں نے رو داد لکھی ہے اس کی ایک نمایاں امتیازی خصوصیت یہ تھی کہ تمام حکومتوں کے نمائندوں نے اس کا ردوائی میں بے انتہا دلچسپی لی اور صمیم دل سے اس میں شرکت کی۔ بلا استثناء سب نمایندگان کا رویہ شریع سے آخر تک تعمیری تھا۔ تخریبی پہلو کا اس میں شانہ تک نہیں تھا، سب نے مجلس مشاورت کی حملہ سرگرمیوں میں پورے طور پر حصہ لیا اس لیے اس کا نفوس کو حقیقی طور پر صحیح معنوں میں کامیاب کہا جاسکتا ہے جس نظام عمل پر اسٹھ حکومتوں نے دستخط کیے وہ مملکت متحدہ برطانیہ کے نقطہ نظر سے نمایاں طور پر تسلی بخش تھا۔ حکومت برطانیہ اس عالم گیر مجلس تنظیم متعلق سوت عامر کے جدہ جب کہ کامیاب بنانے میں کوئی دقیقہ فرو گذاشت نہیں کر گئی اور یہ یقینی ہے کہ برطانیہ کی مجلس تنظیم متعلق حفظ صحت عامہ، نیز افرادی طور پر جلد ماہرین طب و ڈاکٹری، خواہ وہ کسی شعبہ کے ماہر خصوصی ہوں، اس مجلس کے مقصد کو کامیاب بنانے کے لیے تعاون کرنے پر راجح اور اس کے خواہش مند ہوں گے۔

ڈاکٹر محمد عبد الرحیم سابق ماظم مکتبہ علوم شریعہ
حال مستم کلاچی

بقیہ مضمون "استقواء" ص ۵۰۰

جمع کی گئی ہیں۔ ایب باب میں امر اس معرکہ کی ترالوہ یونانی ڈاکٹری اور ہومیو پتھک میں لکھی گئی ہیں ان میں مت براہ راست کے معمولات پیش کیے گئے ہیں۔ بہر حال مجموعہ خوبصورت حیثیت سے مفید ہے ہمیں امید ہے۔ متعلقہ حلقوں میں اس کی تشریح کی جائے گی۔

"مشہور" کا عید تمیز تقیہ ۱۰۰ صفحہ ۱۰۰

صحت آفتاب - دیدار - مجروحہ حب - سالہ مشہور - دانش خانہ - دہلی - سالہ مشہور - دو جہات محمد متقی صاحب دہلی کی ادارت میں مفید ادبی خدمات انجام دے۔ ہاتھ بے خاص نمونہ کی وہ سے بھی مساز کر۔ جرتہ عید کے ریح پر اس ۵ جہاد نمبر حل ہو۔ جو اس وقت تاہم پیش نظر جو عید ادبی اور علمی مسازین کا مجموعہ کریمہ مسازینوں نے علاوہ اس کے اسے ہی دلکش میں اور مضامین کا انتخاب بھی قابل قدر ہے ہمیں امید ہے۔ سالہ ۱۰۰ جہاد مفید ادبی خدمات آئندہ جی انجام دیتا رہے گا۔

انتقاد

گئی ہیں۔ غالباً مہوسین کے لیے یہ رسالہ مفید ہوگا۔ زمانہ کی غلطیاں انہوں تک حد تک زیادہ ہیں۔ لکھائی چھپائی جتنی

لینن کی امی جان تقیط ۱۷۲۲۶ ضخامت ۳۶ صفحہ
پنہ :- جے ہند پبلشرز میکٹوڈوڈ، لاہور۔

میریا الیگزینڈرا الیانا فنانین کی ماں کی بہ سوانح عمری روسی زبان میں اسے کوفٹور لکھی اور اس کا انگریزی ترجمہ فن برگ نے کیا۔ اس انگریزی سے محمد عمر (وزیر الہی) صاحب نے یہ اردو ترجمہ کیا جو فن سوانح نگاری کے لحاظ سے ہی یہ مختصر رسالہ قابل قدر نہیں ہو بلکہ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہو کہ لینن جیسی شخصیت کے پیدا کرنے میں اس کے خاندانی اثرات کس حد تک اثر انداز تھے۔ لینن کی ماں نے جس طرح اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت میں حصہ لیا اور آخر میں جس طرح وہ سیاسی سرگرمیوں میں لینن کی باواسطہ اور بلاواسطہ بہت افزائی کرتی رہی اس سے طبقہ نسواں مفید سبق حاصل کر سکتا ہو۔ ترجمہ صاف اور سنس جو لکھائی چھپائی بھی اچھی ہو۔

رسالہ الحکیم کا امراض معدہ نمبر تقیط ۲۰۳۰۳۰ ضخامت ۹۸ صفحہ
قیمت ایک روپیہ۔

پنہ :- مدیر صاحب رسالہ الحکیم رفیق منزل موجید رازہ لاہور ممتاز طبی رسالہ الحکیم نے اپنی سالانہ اشاعت خاص کے لیے اس مرتبہ امراض معدہ کو منتخب کیا جو سب معمول اس کے ایڈیٹر جناب حکیم غلام محی الدین صاحب جتائی نے اسے معائنہ کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی کوشش کی ہو۔ اس اشاعت میں معدہ کی تشریح اور منافع کے علاوہ غذائیات پر مفید مضامین ہیں۔ امراض معدہ کے عنوان سے دس حصوں کے مختلف امراض کی کیفیت، اسباب، علامات اور معالجہ وغیرہ پر کارآمد طبی معلومات (باقی صفحہ ۴۵ پر دیکھیے)

مغربات لقمانی حصہ اول و دوم تقیط ۱۹۲۲۲

ضخامت کل ۳۶۰ صفحے، قیمت چار روپے
پنہ :- ادارہ لقمان، نظام آباد (پنجاب)
زبدۃ الحکما حکیم عبدالرحیم صاحب گولڑ میلہ
ایڈیٹر رسالہ لقمان نے مغربات کا یہ مجموعہ شائع کیا جو پہلے حصہ میں سر سے پیر تک کے مختلف امراض کے نسخے مع ترکیب تیار دی اور ترکیب بمحال درج کیے گئے ہیں۔ اور دوسرا حصہ صرف مغربات امراض مخصوصہ کہ بے مخصوص ہو۔ صرف اسی حصہ کی ضخامت ۱۶۵ صفحے ہو۔ مغربات کی تعداد کا اہتمام مولف نے نہیں کیا جو ایک ہزار سے زیادہ ہی سمجھیے۔ بظاہر سب ہی نسخے اچھے ہیں کیونکہ ان کے جانچنے کا ہمارا پاس کوئی آلہ تو ہو نہیں، رہی مرکبات اور مفردات مروجہ کی باقاعدہ علمی ریسرچ تو اس سے ہم اور ہمارے اطباء بے فکر بھی ہیں اور بے تجربہ بھی۔ بہر حال مغربات کو شائقین کے لیے جہاں اور مجموعے کسی نہ کسی حد تک مفید ہی ثابت ہوئے ہیں وہاں یہ مجموعہ بھی مفید ثابت ہوگا اور شاید نسبتاً زیادہ کیونکہ مولف نے اس کی تالیف میں خاصی دوڑ دھوپ بھی کی ہو۔ کتابت اور طباعت خاصی ہو اور ہر کے پتے سے کتاب مل سکتی ہو محصول ڈاک آٹھ آنے ہو۔

رسالہ الماس عرف ہیرا تقیط ۲۰۳۰۳۰ ضخامت ۱۱۲ صفحے قیمت ۲ روپے

میتہ :- بی۔ اے۔ نگا پشکر، ویدارتد، لمٹان
رسالہ الماس جس کے مولف جناب بی۔ اے۔ نگا صاحب ہیں، زیادہ تر قدیم علم کیمیا کی معلومات پر مشتمل ہو۔ اس میں اس کے نام کی مناسبت سے صرف میرے پر ہی معلومات فراہم نہیں کی گئی ہیں بلکہ بہت سے جو اس کی قسمیں ان کے اوصاف اور ان کے کثرت وغیرہ کرنے کی ترکیبیں بھی لکھی

وزراء صحت کی کانفرنس

دہلی طبوں کی حمایت کے رزلوشن پر مختلف صوبوں کے وزراء صحت اور نمائندوں کی کانفرنس میں تشریف لیں

کوڈاکٹروں کی طرح بطور معالجہ اور بطور جسمانی تربیت کے ماہرین (استاد) سینٹری اسٹاف، دلال ہرسوں اور دایہ وغیرہ کے حکومت کے صحت کے اداروں اور نظامات میں جذب کیا جائے۔ اور جہاں اور جیسی سائنٹی فک ٹریننگ کی ان کو ضرورت ہو، اس کا اہتمام کیا جائے۔

(۳) یہ کام نس تجویز کرتی ہو کہ سنٹرل کونسل میں اور صوبوں کے صحت کے بورڈوں اور کونسلوں میں دہلی طبوں کے حاملین کو مناسب نمائندگی دی جائے۔

(۴) کانفرنس تجویز کرتی ہو کہ میڈیکل اور ملٹی ڈیاگنوسٹک میں جہاں تک ممکن ہو ان معائین کو ترجیح دی جائے جو ہندوستانی اور مغربی دونوں طبوں کی ٹریننگ حاصل کر چکے ہوں۔

اس قرارداد کو پیش کرتے ہوئے آنریبل ڈاکٹر لکشی جی صاحبہ نے دیا گیا اب ذلت آگیا ہو کہ ہم یہ فیصلہ کریں کہ آیا دہلی طریقہ ہائے علاج کی ہمت افزائی کی جائے یا نہیں۔ ہمارے ملک کی اسی توتے فی صدی آبادی دہلی طریقوں ہی کی طرف بڑھ کر رہتی ہو اور اس لیے یہ طریقے ہماری حمایت اور امداد کو مستحق ہیں۔ اقتصادی نقطہ نظر سے بھی بدیشی ملکوں کی بنی ہوئی ادویہ استعمال کرنے کی نسبت یہ زیادہ مفید اور ضروری ہو کہ اپنے ملک کی جڑی بوٹیوں کی بنی ہوئی دواؤں کو استعمال کیا جائے۔ کانگریس اور نیشنل یونین کمیٹی نے بھی دہلی طریقہ ہائے علاج کی حمایت و امداد کی سفارش کی ہو جی کہ بھوکیش کے بعض ارکان نے اسی خیال کی تائید کی ہو۔ اس تجویز کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہو کہ سائنٹی فک طریقہ علاج کی کج فہمی کی جائے بلکہ منشا یہ ہو کہ اس میں اضافہ کر کے ان دونوں طریقوں

نمبر ۶۴۶ کے ہمدرد صحت میں وزراء صحت کی کانفرنس کی مفصل کارروائی ناظرین کی خدمت میں پیش کی جا چکی ہو۔ ہم نے وعدہ کیا تھا کہ اس کانفرنس میں دہلی طبوں کی حمایت میں جو رزلوشن پاس ہوا ہو اس پر مختلف نمائندگان سے جو اظہار خیال کیا ہو اسے ہم آئندہ اشاعت میں پیش کریں گے یہ آپ کو معلوم ہی ہے کہ یہ رزلوشن کانفرنس کے ایجنڈہ میں جدوجہد کے بعد شامل کر لیا گیا تھا۔ اور کانفرنس میں اس کو پیش کرنے والی آنریبل ڈاکٹر لکشی جی صاحبہ وزیر صحت مدراس تھیں۔ محترمہ موصوفہ کا اصل رزلوشن چار دفعات پر مشتمل تھا، اور کانفرنس میں نہ صرف اس رزلوشن پر مجموعی حیثیت سے بحث ہوئی ہو بلکہ اس کی دفعات بھی معرض بحث میں آئیں۔ مندرجہ ذیل سطور میں ناظرین کو معلوم ہو جائے گا کہ مختلف نمائندوں نے رزلوشن اور اس کی دفعات پر کیا کیا اظہار خیال کیا اور مختلف صوبوں میں اس وقت دہلی طبوں کی کیا حالت ہو۔

اصل رزلوشن (۱) نیشنل یونین کمیٹی کے سفارشات کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہو کہ مندرجہ ذیل امور کو لیے کافی اور معقول اسباب فراہم کیے جائے چاہیں:-
(۱) قیام صحت اور ۲۰ ہسپتالوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے دہلی طبوں کی ترقی اور یونین کی لونیائی کی ریسرچ اور ان کی تحقیق و تفتیش کے لیے سائنٹی فک طریقوں کا استعمال۔

(ب) دہلی طبوں کے ڈپلوما اور ڈگری کورسوں کی ٹریننگ کے لیے اسکولوں اور کالجوں کا اجرا۔

(ج) مغربی طبوں کے فارغ التحصیل اصحاب کے لیے پوسٹ گریجویٹ تعلیم کا بندوبست۔

(۲) نیشنل یونین کمیٹی کے رزلوشن نمبر ۱۳ کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہو کہ ویدوں اور حکیموں

کے بہترین اجزا سے ایک بہتر مرکب تیار کیا جائے۔
 آنیولین ڈاکٹر گلدر وزیر صحت (مہدی)۔

نے فرمایا کہ مہربانی پہلا صوبہ ہے جہاں ایسی طریقہ ہائے علاج کی تنظیم کے لیے قانونی تدابیر اختیار کی گئیں۔ اگر کسی خاص طریقہ علاج کے لیے پہلے مطالبہ کرتی ہو تو حکومت کا فرض ہے کہ اس کے لیے ماہران فن کو تیار کیا جائے۔ اور ایسے لوگوں کی تربیت کا اہتمام کیا جائے جو امراض کی تشخیص کا کافی مسلم رکھتے ہوں۔ اگر ایک شخص تشخیص کی بیاف بہم پہنچائے تو پھر اسے اختیار ہو کہ وہ جس طریقہ علاج کو پسند کرے استعمال کر سکتا ہے۔ طریقہ علاج کا انتخاب معالج اور مریض کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر موصوف سے روہپوش کے دوسرے حصہ کو منظور کر رہا۔

آنریبل ڈاکٹر حسن وزیر صحت (سی۔ پی۔ اے) وزارت
داخلی عام طور پر ریاست کی اور فرمانروائی کی حکومت کا ارادہ تو
طبہ ہونائی اور آیورویدک کی تنظیم کے لیے اہل میں بن کر گیا تھا
حکومت پنجاب کے سکریٹری مسٹر اے ایم سن
نے فرمایا کہ چونکہ بہت مختصر نوٹس دیا گیا ہے۔ اس لیے حکومت
کے ماتھے کے لیے اس بحث میں حصہ لینا یا اپنی رائے کا
اظہار کرنا مناسب نہیں معلوم ہوتا۔

یہ - پی کے پارکیمینٹری سکیٹری مش سے جی کھیرے فرادہ اے جزمہ اور ۲۱ ماسد کی اور کہا کہ حکومت یونانی کی خواہش ہو کہ وہی طریقہ ہائے علاج کی حمایت کی جائے اور طبیعوں اور وہوں کو باقاعدہ تربیت دی جائے حکومت کی یہ بھی خواہش ہو کہ دونوں طریقوں کے بہرہ اہل اہل مملکت ایک سیاطیعہ جو دیں لایا جائے اس دردمست کے جو تجربہ کے ہائے میں آپ نے فرمایا کہ تربیت یافتہ اہل علم و تجربہ کی وجہ سے فی الحال اس پر عمل کرنا ناممکن معلوم ہوتا ہے اور جو خبر سے متعلق بھی ان کا یہ خیال تھا چنانچہ انہی نے تجویز میں کی کہ دونوں طریقہ ہائے علاج کے بیٹے جداگانہ بورڈ قائم کئے جائیں ۔

آنریبل مسٹر بی جھا وزیر صحت (سہارن) نے فرمایا کہ چونکہ مختصر فزوش کی وجہ سے انھیں اس مسئلہ پر غور کرنے کا وقت نہیں مل سکا اس لیے وہ اس قرار داد کے بارے میں دقت سے اپنی رائے کا اظہار نہیں کر سکتے۔ انھیں اس امر سے اتفاق ہو کہ چونکہ ایسی طریقہ ہائے علاج ملک نام رائے طلب کی۔ اس رائے سماری کا تجویز میں پیش کیا جانا ہو

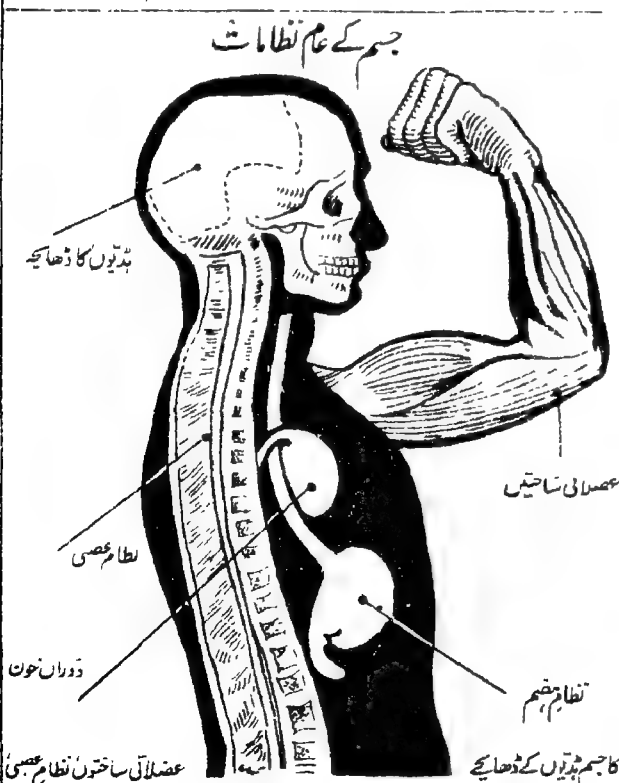
میں بے حد پسند کیے جاتے ہیں اس لیے ان کی تنظیم اور حمایت کی تحت ضرورت ہو قرار داد کے جز ۲ اور ۴ کے بارے میں آپ صوبہ متحدہ کے نمائندے سے اتفاق کرتے ہوئے کہا کہ یہ اجراء بھی قابل عمل نہیں ہیں۔ آخر پہل مسٹر رام ناتھ داس وزیر صحت و آسام، نے بیمار کے وزیر سے اتفاق راج کیا۔ آخر پہل پنڈت گنگا راج مسر اور بیچت داڈیسہ نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں وہ ایک طریقہ علالت کی حمایت اور امداد کے لیے قانونی انتہام موجود ہو، انھوں نے بھی قرار داد کی تائید کی میجر خاں صاحب، انسپکٹر جنرل آف سول ہسپتال سندھ نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں دیسی طریقہ ہائے علاج کی تنظیم اور امداد کے لیے باقاعدہ قانون موجود ہو آپ قرار داد کے جز نمبر ۳، ۴ اور ۵ پر نمبر کے پیراج سے اختلاف راج کیا میجر جعفر صاحب، رنگال، نے فرمایا کہ ان کی حکومت کی طرف سے انھیں اس موضوع پر کوئی ضمانت نہیں دی کہیں وہ ان کے لیے اس کے علاوہ کاما، نے قرار داد کے جز ۱ اور ۲ کے پیرا ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ سے اتفاق رائے کیا۔ یہ جز ۱ اور ۲ کو پیرا ۱ کے بارے میں فرمایا کہ اس کا دار و مدار اس معاہدہ تعلیم پر ہے جو دیسی طریقہ ہائے علاج کے کروجیسٹس نو دی جاگئی آپ نے رزولوشن کے جز نمبر ۳ سے اختلاف کرتے ہوئے مسر بابا نے اکثر اوروں کی رائے سے عدم رد کی تشکیل نامہ آمل ہے اس لیے وفاق بورڈ سے باتیں۔ مسر ایس۔ بی۔ راجہ کوئل اور ریو بار، نے قرار داد کے جز ۱ سے اتفاق رائے کیا۔ جز ۲ اور ۳ کے بارے میں آپ نے فرمایا کہ اس سلسلے میں صحت کا قاعدہ یا اس شدہ طبیوں اور ویدوں ہی سے معاملہ پر غور ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر کوئل اپنے انوار و احسن رزولوشن کے سببائی تائید ملی۔ سر تھی سنگھ ملک دیشیا، نے جز ۱ سے اتفاق کیا لیکن بر ۴ کی مخالفت کی۔ جز ۱ اور ۲ کے خلاف آپ نے فرمایا کہ اس اصول کو صرف اس وقت تسلیم کیا جاسکتا ہے جب طبیوں اور ویدوں میں ایسے لوگ موجود ہوں جو باقاعدہ تربیت یافتہ ہوں۔ مسٹر آر۔ بی۔ بی۔ کے نام کو پین نے بیان کیا کہ اگرچہ اس کی راست میں وہ ایک محکمہ موجود ہو مگر اس میں نمایاں ترقی کے آثار نظر نہیں آتے۔ مگر یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایک اسپتال کا خرچہ انگریزی اسپتالوں سے بہت کم ہے۔ صاحب صدر نے بحث کو مختصراً خلاصہ پیش کیا اور چونکہ قرار داد کے بعض اجزاء کے متعلق اختلاف رائے پایا جاتا تھا اس لیے آپ نے قرار داد کے جز پر مماندوں کی کانفرنس قرار داد کے جز نمبر ۱ اور ۲ سے متعلق جز ۱، کانفرنس

تو روزانہ شہر کے بیرونی حصہ میں جا کر اپنا تھوڑا بہت وقت گزارے۔
 (۴) غسل کو زندگی کا معمول بنالیں۔ روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجئے تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا دار و مدار ہو کھلے رہیں۔ (۵) ۵ سال کی عمر تک روزانہ چھل قدمی یا ورزش کیجئے لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے بار نہ ہو۔
 (۶) سگریٹ، ٹنباکو، شراب، بھنگ، چرس اور دوسری نشہ کی اشیاء سے ہمیشہ پرہیز کیجئے۔
 (۷) ہمیشہ خوش اور ریشاش رہنے کی کوشش کیجئے تفکرات اور پریشانیوں سے ڈرانہ گھبراہٹ بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھ لیجئے۔
 (۸) رات کو جلد سوئیے اور بہت سویرے اٹھئے اور اس کا خیال رکھیے کہ تن درستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سو نا ہنایت ضروری ہو۔

(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتابوں سے پرہیز کیجئے۔ بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاک باذی اور نیکو کاری کی تعلیم دیتی ہوں۔
 یہ حقیقت ہے کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاک ازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہو لہذا ہم کو امید ہے کہ اگر ہمارے ناظرین نے مندرجہ بالا چند باتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

موسم سرما سے پورا فائدہ اٹھائیے

انسان خواہ کتنا ہی پاک باذی زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو پھر بھی ہندستان کا موسم گرم جاوے حد تک کھف دہ موسم جو اس کی تن دہی



کو ایک زبردست دھکا دینا ہو۔ چنانچہ زمانہ قدیم سے ہندستان میں یہ طریقہ رائج ہو کہ موسم گرم اور موسم پرسات میں برپا شدہ تن درستی کو موسم سرد میں دوبارہ درست کر لیا جاتا ہے اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ اگر موسم گرم مالے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہے تو سردیوں کے موسم میں اس کی اصلاح کر لیجئے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرمائی کلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہے اس موسم میں انسان کے جسم کی مشینری پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہو۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہے جو ہندستان کے دوسرے خطہ ناک اور کلیف دہ موسموں میں بھی کام آتا ہے۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہے، پیاس بڑھ جاتی ہے، ہضم کا فعل خراب ہو جاتا ہے اور انسانی تن درستی دن

انسان کا جسم ہڈیوں کے ڈھانچے، نظام ہضم اور دو بان خون کی کا دو سرانام ہے۔ ہمدرد کا مازالجمہ جسم کے ہر نظام میں از سر جان ڈالتا ہے۔

بدن گرمی چلی جاتی ہے اور جسم میں بعض ایسی کم زوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطراتک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہے۔ اس لیے زمانہ قدیم سے یہ دستور چلا آ رہا ہے کہ ہندستانی موسم گرمائی پیدا شدہ کم زوریوں کی اصلاح

اس موسم سرما میں کر لیتے ہیں جو ہندوستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہے۔

سرد ممالک جہاں بارہ مہینے موسم صحت بخش رہتا ہے وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ خاصی موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں لیکن ہندوستان جہاں آٹھ مہینے موسم گرم اور خراب رہتا ہے وہاں کے باشندے اس چیز کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس رگوح اور حرارت مزیزی کی کمی کو پورا کر لیں جس پر مدد جیات ہو اور جو برا کھ مہینے تک برباد ہوتی رہتی ہو جو لوگ اس کی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما کم زوری کا بہترین معالج

انسان کی خاص قوت جس کا دو سنا نام جوانی ہے، ہندوستان کے خراب موسم کی وجہ سے برا کھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہو اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھر پور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیجان اور جوش پیدا ہو۔ جاڑے ہی کے موسم میں یہ اپنا پورا اثر دکھائی دیتا ہے۔ گویا موسم سرما انسان کی خاص قوتوں کا بہترین معالج ہو کہ اس کے ذریعہ سے ہندوستان کے لاکھوں آدمی نئے سرے سے نہ صرف اپنی ضائع کردہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کر لیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانے کو دوبارہ بھرنے کے بعد اس قابل ہوتے ہیں کہ آنے والے خراب موسم میں بھی جوانی اور تندرستی کا پورا لطف اٹھا سکیں۔

جوانی اور تندرستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

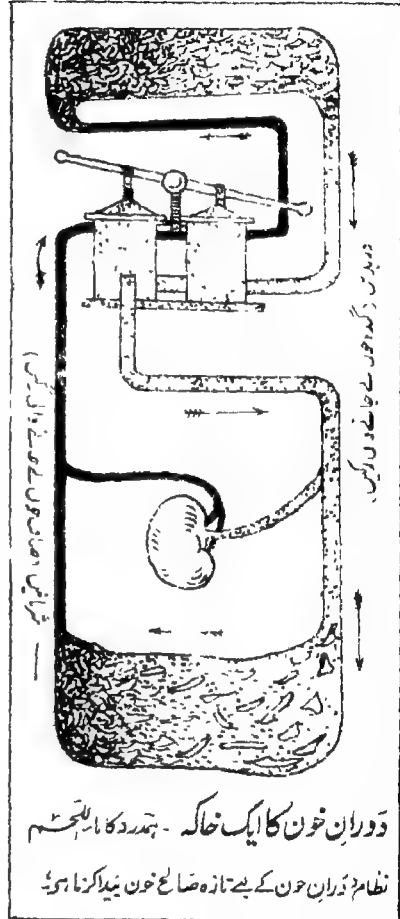
زمانہ قدیم میں جوانی اور تندرستی کو موسم سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ جس صحت بخش موسم میں ہیجان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کی جاتی تھیں لیکن جدید طریقہ یہ ہو کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذاؤں استعمال کی جاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جڑ بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تندرستی کی ایک نئی بہرہ دہاوتی ہیں اور ان طبی غذاؤں کا براہ راست ان غذاؤں پر اثر چڑھنا جو جوانی اور تندرستی کا مادی ہے چنانچہ ہندوستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تندرستی کو اس موسم میں بھی لیتے ہیں

مشرق کی ایجاد!

یہ حقیقت ہے کہ موسم سرما میں جوانی اور تندرستی کو بحال کرنے کے لیے مال اللہ مشرق کی وہ عجیب و غریب ایجاد ہو جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس دان آج تک ایک چیز بھی نہیں پیش کر سکے ہیں مال اللہ ہی وہ لاجواب ایجاد ہے جس میں جسم انسانی کے تمام نقصان دور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہو، دل، دماغ، جگر، معدہ، مینائی حافظہ اور قوت باہ کو قوت دینے والے رعبی کو دور کرنے میں اس کے مقابلہ کی کوئی طبی دوا یا غذا آج تک منظر عام پر نہیں آسکی ہو اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصول اور سائنس کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزاء کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں حیاتین، ایوڈین اور جسم کی پرورش کرنے اور طاقت و صلاحیت بخشنے والے ضروری عناصر موجود ہیں۔

ان فوائد و منافع کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہو کہ آخر مال اللہ ہو کیا چیز؟ اس کا جواب یہ ہو کہ مال اللہ ایک قسم کا خوش بودار خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہو جو انچور، انار، سیب، انناس اور دوسرے مازہ میوے اور خوش ذائقہ میوے

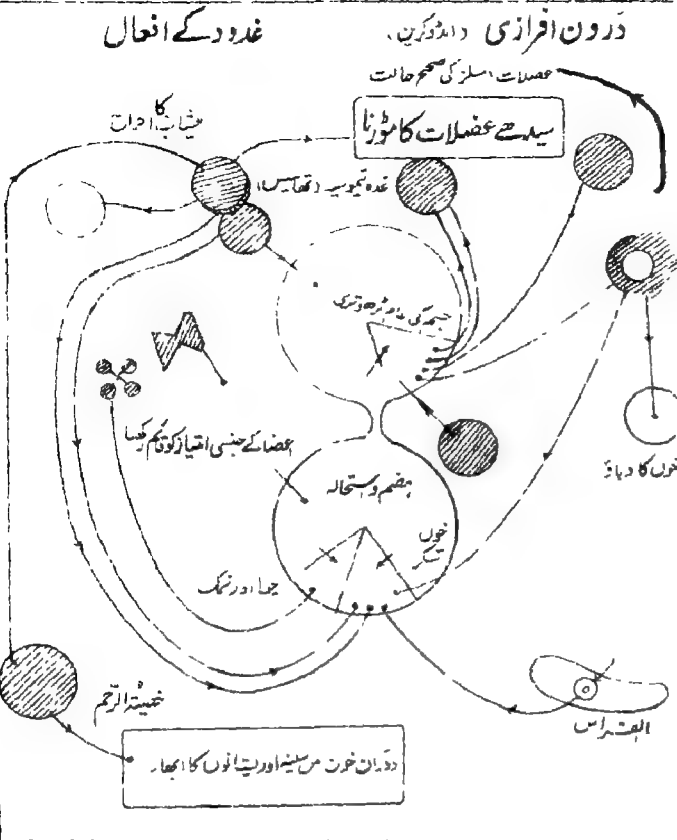


دوران خون کا ایک خاکہ - ہمدرد کا ملحقہ
نظام دوران خون کے لیے تازہ صالح خون پیدا کرنا ہو

تک سرگرم ہو اور انشاء اللہ ہمیشہ سرگرم رہے گا
مال اللہم ہی پر موقوف نہیں ہر ویسی دوا کو پوری
ذکر واری صحت اور صفائی سے تیار کرنا
اس کا اور اس کے بگڑاں و سرپرست کا مقصد
حیات ہو۔

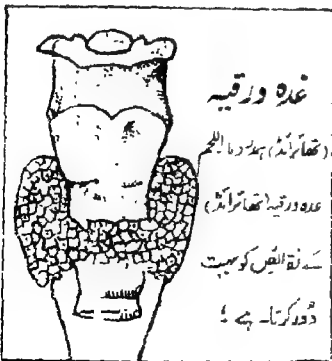
شراب کہنہ درجہ جام نو

ہمدرد دوا خانہ میں مال اللہم دینے کا خاص دو
آتشہ کو ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہے جو دو
سوسال سے ہندستان کے مشہور و معروف
اور نامور اطباء کا معمول رہا ہو۔ ارض ہند کے اکثر
شاہی خاندانوں میں یہ مال اللہم استعمال ہوا ہے
مجلس تجربات ہمدرد نے اس قدر کیمے کیے کہ
دو جدید کیمے سائنسی فک معنومات کی روشنی
میں کشید کیا ہوا وہ نہ آئیں و عجیب و دور کثرت
میں جو بعض لطیف اجزاء کو خراب کر دیتے تھے
یہ مال اللہم بیستین سال سے ہندستان
کے گوشہ گوشہ میں پہنچ رہا ہے۔ آئندہ شروع
ہوتے ہی اس کی رابطہ کار متناہی سلسلہ شروع



ہو جاتا ہے جو پانچ کے وسط ملک جاری رہتا ہو۔ اس عرصے میں قوت و زندگی اور لطف و مسرت سے بھری ہوئی ہزاروں توہیں ہمدرد دواخانہ
سے روانہ ہوتی ہیں۔ ہمدرد کے مال اللہم دواخانہ نے ایک لازوال شہرت و عزت حاصل کر لی ہے۔ اس مال اللہم کی بوجہ خریدنے وقت خریدار کے
دل میں ہی خیال ہوتا ہے کہ وہ قوت و زندگی اور صحت و تندرستی کا سودا کر چکا ہے۔ اس شہرت و امتیاز کے باوجود ہمدرد دواخانہ دہلی
ترقی و صلاح کی طرف بڑھتا رہا اور مال اللہم کے متعلق علمی و عملی تجربات ہوتے رہے۔ سائنسی فک اصول سے غور کیا جاتا رہا۔ اب ان تجربات
کے بہترین نتائج سامنے آگئے ہیں اور کافی تر پیدائش کرنے کے بعد ہمدرد دواخانہ دہلی نے ایسے آلات تیار کرالیے ہیں جن کی امداد سے
مال اللہم کو محفوظ طریقہ پر تیار کرنے کے ساتھ ہی اس کی طاقت و قوت کو بڑھا دیا گیا ہے اور اسے دیر پائنے میں پوری کامیابی حاصل کی
گئی ہے۔

ہمدرد دواخانہ کے مال اللہم کی چند خصوصیات



غذہ و رقیہ

(تھارنڈ) ہمدرد مال اللہم

غذہ و رقیہ (تھارنڈ)

سے نفع اللہ کو بہت

دور کرتا ہے !

- ۱۔ مجلس تجربات ہمدرد کے صدر اور کیمسٹ عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد
عبدالحمید صاحب کی خاص نگرانی میں نہایت اہتمام صفائی اور پاکیزگی سے تیار کیا جاتا
ہو اور تیاری کا سب کام جدید سائنسی فک طریقے سے انجام دیا جاتا ہے۔
- ۲۔ تمام قیمتی دواؤں اور پھلوں کے رس پورے وزن سے شان کیے جاتے ہیں
۳۔ سبز بیووں کا رس جھن کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیا جاتا ہے۔ کوئی
کچا یا داغ دار پھل نہیں ڈالا جاتا۔ بالکل وقت پورا و عیدہ پکے ہوئے پھلوں سے تازہ اور
عمدہ رس حاصل کر کے ڈالا جاتا ہے۔
- ۴۔ ہمدرد دواخانہ کے مال اللہم کی ترکیب میں جسم کی تمام قوتوں کی پرورش اور



ہمدرد مالکیم کے استعمال سے قبل ہمدرد مالکیم کے استعمال کے بعد

ترتیب کا لحاظ رکھ کر قوت یاہ پر پورا اثر ڈالا جاتا ہے یہ نہیں کیا جاتا کہ محض یاہ کو قوت دینے والی دوائیں ملا دی جائیں اور دل و دماغ معدہ و جگر وغیرہ کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پھیپوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوت یاہ میں وقتی پہچان پیدا ہو جائے اور حیات رد عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔ ہمدرد دوا خانے کے مالکیم میں ایسے ہسٹرا شامل کیے جاتے ہیں جو دل و دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے معدہ و خون پیدا کرتے ہیں پھر قدرتی اصول کے ماتحت یاہ کو قوت دیتے ہیں۔

(۵) زیادہ گرم اور مضر چیزیں شامل کر کے مالکیم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پڑزوں کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزاء ڈالے جاتے ہیں جن سے خون اور رُوح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجے کے طور پر یاہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہے۔

(۶) ہمدرد دوا خانے کا مالکیم مدت تک خراب نہیں ہوتا، نہ اس کا رنگ بدلتا ہے نہ اس میں جالا پڑتا ہے۔

(۷) نفاس اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

ایک بوتل میں صحت و قوت

مالکیم کے جو فائدے بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے گئے ہیں۔ یہ مالکیم نہایت مقوی یاہ، دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو پہلے حد قوت دینا ہی جسم کی دوسری گھٹلیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ حافظہ اور مینائی کو بڑھاتا ہے۔ جوش، دلور اور قوت ادا دی پیدا کرتا ہے۔ ہضم اور احضائے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہے۔ غذائی خواہش کو زیادہ کرتا ہے۔ اور کھاتی ہوئی غذاؤں سے بہتر خون بنانے اور اسے جو بدن بنانے کی صلاحیت دیتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہے۔ کافی خون پیدا کر کے چہرہ کو خوب صورت اور سرخ و سفید کر دیتا ہے۔ خون کو صاف کر کے رنگ نکھارتا ہے۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہے۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہے۔ ہستی مایوس اور غم و اندوہ کو دور کرتا ہے۔ دلچسپہ و جیت ادا کرنے کی امنگ اور آرزو پیدا کرتا ہے۔

طریقہ استعمال

سبباً مالکیم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہے البتہ مالکیم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک :- ۵ تو لے یعنی چھٹانک بھر مالکیم مینا چاہیے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی و بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔

نذر حق :- پادھر دودھ، دودھ گائے کا ہو تو بہتر ہوگا۔ دودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوت ہضم پر موقوف ہے۔

اوقات استعمال :- اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہو، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوی اور مفتوح چیز کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
مار اللہم کی مدت استعمال :- مار اللہم ایسی مفید مقوی اور زود اثر طبی غذا ہے کہ مطلق سے اترتے ہی اس کے حیرت انگیز فوائد کا تجربہ ہونے لگتا ہے۔ جیتے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا۔ طبیعت پر خاص ٹھیک امنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن مار اللہم بننے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن کے استعمال سے میسر آتی ہو۔ پھر بھی مار اللہم کی خواہ ایک ہی خوراک بنی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک مار اللہم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تندرستی کا ہمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدرانے، ہستطاعت، دمی، ہودہ، آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدرقوں کے ساتھ پیتے رہیں تو اس کی عام جسمانی حالت قابل رشک ہو جائے گی اور ڈاکٹر وارنوف کے غدودی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ بغیر عمل تعلیم ہی کے اعادہ شباب ہو جائے گا؛ دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائے گا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے روتیں روتیں سے طاقت و توانائی، صحت و تندرستی اور شباب جوانی کے چہنچہ بسنے لگتے ہیں۔

مار اللہم مختلف بیماریوں میں

یوں تو مار اللہم خود نہایت صحت بخش، مفتوح اور مقوی دوا ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب اور مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ مار اللہم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقام مرض تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ جود وائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں مار اللہم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے۔

باہ کی کمزوری اور بے رغبتی :- تمام اعضا پر تیرہ دن دماغ، بکھر، وغیرہ کو قوت پہنچا کر، نہ کہ ان کو تباہ کر کے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمارے دے مار اللہم کی اعلیٰ خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں پانچ تو لے (۲-۲) دن، مار اللہم صبح دو دھیں ملا کر پیئیں۔ سچ کو چاہیے اس کو چاہئے میں ملا کر پیئیں۔ یا پہلے مار اللہم کی ایک خوراک پھری یا شکر سے میٹھا کر کے پیئیں اس کے بعد چائے پی لیں۔ مار اللہم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہو کہ صبح کو ناشتہ میں تھیں اور پھل چیزیں نہ ہوں، البتہ انڈے کسی قسم کا حلوا یا کیک وغیرہ کھالے جائیں تو مضائقہ نہیں جن لوگوں کو مار اللہم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر مار اللہم چائے یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پیئیں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ نفیست مطلوب ہو وہ مار اللہم کی پوری دو دواؤں صبح اور سیر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن بھر میں دو دواؤں سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو اصحاب باہ اور باہ کے متعلقہ جنسا کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں انھیں مار اللہم کے ساتھ "مجنون شباب" اور "استعمال کرنی چاہیے وہ خواتین جو مردوں کی طرح سے بے نفیست میں مبتلا ہوں انھیں مار اللہم اور تھائی ہونی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے ہمدرد کا مار اللہم ان خواتین کے لیے آب حیات سے کم نہیں ہو چوہانے اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورم رحم اور حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ :- ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو مار اللہم کی آدھی آدھی دھائی تو لے، خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

پیشوں کی کمزوری :- ضعف اعصاب، مریضوں کو مار اللہم کی پوری خوراک دو دھیا چار میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے ایسے لوگوں کو ہمارے مار اللہم کے استعمال سے بھوک زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ چھوڑ کر کھائیں۔

دل کی کمزوری اور غشی :- ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا مار اللہم کی آدھی آدھی خوراک سنگت و سبب یا انار کے رسوں کے ساتھ یا شربت بیج افرا کو ملا کر استعمال کریں، چاہے تو ایک وقت دو دھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں مار اللہم کی آدھی خوراک درازے پانی یا حق کلہ میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں۔ مریض فوراً انھیں کھول دے گا۔

جگر کی کمزوری اور خون کی کمی :- خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا مار اللہم کسیر سے کم نہیں ہو، ایسے مریضوں کو مار اللہم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دو دھیا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا اس کی آدھی آدھی خوراک کھانے کے بعد استعمال

کرفی چاہئیں۔ بھوک کی کمی :- دودھ دکانا لائیم کی چند غراؤں سے ہی بھوک کھل جاتی ہو لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے مال لائیم کی آدھی آدھی خوراک لی جانی چاہئے۔
عام جسمانی کمزوری اور بیماریوں کے بعد کی کمزوری :- نئے لیے تندر کے مال لائیم کا استمال صبح کے وقت ہی مناسب ہو۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہونو آدھی آدھی خوراک صبح اور میرے پہر پتی چاہیے۔
بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کا مال لائیم سے بہتر کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہو آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔
ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک ستوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا مال لائیم دینا مفید ہو۔ آدھی آدھی خوراک دن میں دو بار دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

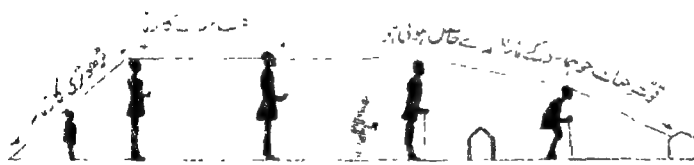
ماہنامہ عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسم سرما کے عیش و مسرت کو عام طور پر مردو ایذا سے خالی سمجھتے ہیں اور عامۃً شباب کی کوششوں میں عورتوں کو بائیں نظر انداز کر دیتے ہیں۔ حالانکہ حق و انصاف کا تقاضا ہے کہ عورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و رعنائی بھی قائم رکھی جائے۔ ہر طرح مر رہے شباب سے محبت کرنا و انہی طرح عورت کو بھی اپنی جوانی و عزت پر جو عورتیں بہرہ مند ہوتی ہیں، شہر آشوب اور شباب اور دو کھو چکے ہیں، یہاں پر استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو مانعہ فہم ضرور ہستیاں کرنا چاہیے۔ اس سے بچہ کی تن درستی پر بھی اچھا اثر پڑے گا اور عورت کی صحت پر بھی۔ صحت اور تن و ریش برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گلاب یا لڈو کے صرے کا ناشہ لے کر بھر دو، **فادہ الماحم دو الاشہ** داتے دودھ میں ڈال کر پی سکتی ہیں۔

اللہ کے فضل سے

ماہنامہ کی قیمت

مازلہ کھمک قیمت پانچ پے فی تول مقرر
ہو ایک بوتل میں بارہ خوراکیں ہونے
ہیں۔ گویا ایک خوراک دوا کی قیمت
مقرر رہا۔ ۱۰۔ مہربانی جو ممکن ہو یہ ظاہر
قیمت زیادہ معلوم ہوئیں مازالحم کے
میں قیمت اور لالٹانی اجزا کو دیکھتے ہو
یہ قیمت کچھ جتنی نہیں۔ پھر جو لوگ درپ
سے آئی ہوئی حتیٰ اگر گرم دواؤں کی



اوپر کے لکسے آئے۔ دلی کے محاسب مولوی کبیر آہرہ سوکھاڑو۔ شاہ صاحب نے اس میں ہفتہ وار نوٹس لیا۔
 ایک مہینہ قوت حاصل کر محاسب کے چار وار کر کے۔ رات کو قوت حاصل ہوئی۔ مہینہ گزرا۔ چار وار تو تھے پہلے
 ہی سے اس کو کوٹھنا پڑھا ہے کہ ہمارے چار وار۔ البتہ قوت کے ساتھ دو تیس سوکھاڑو آج بھی اسے ہفتہ وار رکھا ہے۔

ایک ایک خوراک پر اس کے چوکنے دام بے کلفت خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت پر محسوس بھی نہ کرنا چاہیے۔ مگر اللہ میں دس فیسی ڈوبا اور میوے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی تیاری میں ہندستانیوں اور غیر ملکی حسرت کے طرح اور ہندستانی آپے ہوا کا پورا پورا انحصار رکھتا جاتا ہے۔

ماہِ الحج، موسمِ میں

اس میں کوئی شک نہیں کہ مالِ اللہ کے استعمال کی (سفارش ہو کہ ہر ماہ میں کی جاتی ہیں اور اس موسم میں اس کا استعمال بہترین نتائج پیدا کرتا ہو لیکن بہت درجے پہنچنے والے مالِ اللہ کو اس خصوصیت کا مالک بنا دیا ہو کہ اسے ہر موسم میں بلا کٹھنئے استعمال کیا جاسکتا ہو اور کسٹاں فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

کفایت اور حفاظت

(۱) ریلوے کمیشن کا نام مع لائن صاف صاف لکھیے (۲) کم قیمت ٹنگی بذریعہ مٹی اڑھار یا بذریعہ چمک پیچی جائے۔ پتہ یہ لکھیے :-
 ناظم شجر ریلوے، - - - ہمدرد واخانہ - دہلی



موت کے

آغوشِ دیرِ پنجِ چاکِ حق

۱۔ بعد سل وادی کے سر پہ سجدے سے بھی رخی تھی، مگر انہوں نے یہ عقد طرہ پر اس کی موت کا
 حکم سنا، عجیب ہر طرف سے باؤں ہوئی، اس سے سرد دوا خانی۔ ہر ذی تکلف لکھ کر بھی اس کا خط
 بخود در مال ہا، چنانچہ اس کے جواب میں سرد دوا خانہ سے دوا و سل کی دو خرب دوا میں مار الحیات
 دوا صحر بھیج دیں چنانچہ ان دواؤں کے چائیس روہ استعمال کے بعد ساتوں مذکور کی صورت
 باطل ہوئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔
 ۲۔ مال حیات سرد دوا خانی سے عجیب و غریب اس کے جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف سرد دوا خانی
 ہی کو حاصل ہے اس حق کے میں تبدیلتی دوا و سل کے حاتمہ مرنے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک
 کہ یہ دوا و سل کے جراثیم کو کھلی طور پر فساد کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔
 ۳۔ قرص مسحر سب سے ساتھ قرص مسحر کو اس سے لکایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوی
 طاقت دس آئے جیسا کہ مال حیات نو مریض کی دوا کرنا ہے اور قرص مریض کو نرس درست کرتے ہیں۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:

میخیزد حب قدر و وفا

”میں مدی سے بوس ہو چکی تھی آپ نے ۱۹۱۰ء
مجھے یہ ایسا معلوم جس میں کہ تو میری کوس
سحلی ہی جی آئی بخار صا با کہ مدی میں
نئی ہو کی تہوں کی سوس کہ ہو گئی۔ داکے
سنگال نے بعد میں سے لے کر ماہ کرنا ہو
دن اور ل کے مرا تہ ماہ دیکھے۔“

ہمارے اس حرقہ علت کو دقت اور سس کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور حدائق فضل سے اس وقت تک بے شمار حصے سن درست ہو چکے ہیں۔

ماہ الحجۃ چونکہ حرق ہے اس لیے فراموشی بخینے وقت بدلتا رہتا طلب کیجئے ورنہ معمول مبتدایہ لگے گا۔ - رفاد غلام
کی عرض سے ان تیرہ ہندو دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی تھی
یعنی فرنس سحر فی کلمہ دو آنے والا ماہ الحجات فی بوتل چار آنہ دور
کے لیے کافی ہے دوسرے روز ایک شمسورہ بولون دی جا تا تھا۔

ہمدرد و احسان، دہلی

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش و رانٹوں میں
سچے موتیوں کی چمکتا کردیتا ہے

ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے

استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور سوزنوں کو مضبوط کرتا ہر ملتے ہوئے

دانتوں کیلئے مفید دہ خون اور پیپے کتا ہو دانت اور دانت

کیلئے اکیس ہو۔

صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک روپے

ہمدرد دوا خشا، دہلی



اکیسویں پنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں یہ

ہندستان اور بیرونی ممالک کی کمپنیوں کو
خوبصورت سے کاغذ پر یونانی طریقہ معلوم ہوگا ہے یوں کی خوراکوں
کا ماحولہ بھانگہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں

ماکھوعدا ہندو اس سے صاف سمجھاؤں یہاں مو۔ چنانچہ آج کل ہندستان
کی بچہ سب سے ایسے رنگ کو بھانگہ سے لے لے اور سب سے بے ہمدرد
دواخانہ ہ ملک جالہوں سے سوال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ انگریزوں سے اختیار کر رکھا ہے
اس سے وہ خوبصورت اور صاف دکھائی دے گی۔

منک جالینوس ستر

منک جالینوس

معدہ و خوراکوں کو صاف کرنے اور اس کو صاف کرنے کے لئے
بھانگہ سے بہت بھنی اور اس کی کھانسی کو صاف طور پر صاف کر کے
معدہ صاف بنائے۔ اس صاف پیدا کر کے بھانگہ کو خوش رنگ بناتا ہے

قلمنت فی ستر ستر ۱۲ آٹ
یہ نہ بھنی بھنی کے ہم ہ

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسویں بے ہمدرد، بھنی، دستوں
کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں یہ دوا جدید سائنسی فکر اصولوں پر بنیاد کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزاء ڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور نرس درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت

ہمدرد دواخانہ، دہلی



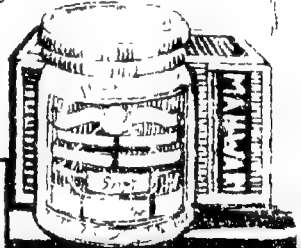


یہ خاتون ابیم ماہواری کی خرابی کی وجہ سے
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی اب سبلی نے اسے متور دیا کہ وہ ہمدرد دوا خاصہ کی سار کردہ ماہواری
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے
وہ بالکل من درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ اب کم کب ہونے ہیں

ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بہت تر کے بیچ ہے
مدہمد ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکلیف اور شکایتیں
جبرت آگے، تا قیہ یہ دور ہوتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت فی سیٹی اب رپیہ آٹھ آئے



ہمدرد دوا احسانہ دھلے

کھانسی اور چھپچھپوں کی خرابی
سیل اور ذوق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی چھپچھپوں میں آتی ہے۔ حسی میں آج سہولتوں میں کونوور
اس کا علاج ہے کہوں کہ میں سے ہمدرد دوا خاصہ کی۔ اسے جلد بخاشی
اور چھپچھپوں کی خرابی میں اور ذوق کی سبب سے سیل اور ذوق سے خطہ پاک
دوسرے سے جیتے کے ہے



صدوری

استعمال کیجئے معمولی حسی اور چھپچھپوں کی خرابی کا دوا ہے۔ صدوری نے ذوق اور سیل
کے مریضوں کی دلالت۔ لی ذوق کی خرابی میں ہمدرد دوا خاصہ کی۔ اسے جلد بخاشی
ان کو نفوت بھیجنا دوا کی بڑا مقصد کے ہے ہمدرد دوا خاصہ کی۔ اسے جلد بخاشی
کے بعد دوا بیاہ سبلی نے اسے استعمال سے اور حسی میں حسی اور ذوق کی خرابی ہے حسی
کمزوری دور ہوتی ہے۔ اعصاب افویت جینیانی ہے اسے دوا خاصہ کی۔ اسے جلد بخاشی
جو صدوری کی کبیر ہے۔

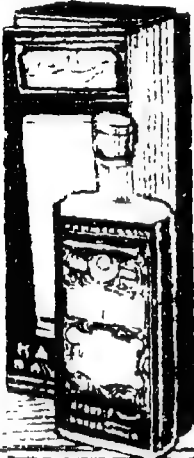
قیمت فی سیٹی صرف ایک روپیہ

ہمدرد دوا احسانہ، دہلی

خون بھی نہ فرخت ہوتا ہے!

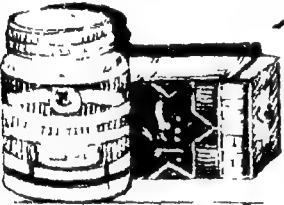
اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

ان کی ہر ہماروں کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی
 ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی
 ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی

بمردود دوا خانہ لال کنواں دہلی



اترکی ہوئی صورت اور عورتوں کی درد خستہ

ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی
 ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



ناشف

ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی
 ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی

نصف دو تین خوراکیں

ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی
 ان کے جسم میں خالص پورے کے پورے خون کو دوا خانہ مردود علاج ہے کہ اسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی

بمردود دوا خانہ لال کنواں دہلی

وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

فہم فی دہ روزہ آئے

تمدد و احسان، دہلی

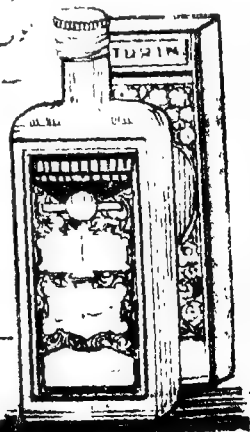


حم کی شدتہ کلیف
عنا اپنا سہام ہو گب

ان لوگوں سے جو میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ ان لوگوں نے میری رائے کو غلط سمجھا ہے۔ یہ میں
بکف دوست رہ سکتی تھی لیکن غلطی میں میں محسوس کر رہا ہوں کہ اس کی حالت یہاں وہاں
میرے دوستوں سے بھی ہوتی ہے۔ وہ اس کی حالت کو دیکھ کر کہہ رہے ہیں کہ یہ تو
لوگوں کی بات ہے۔ ان کی باتوں میں الزام ہے کہ یہ لوگوں کی بات ہے۔ ان کی باتوں میں الزام
ہے کہ یہ لوگوں کی بات ہے۔ ان کی باتوں میں الزام ہے کہ یہ لوگوں کی بات ہے۔

مستورین

عزیزوں کی تکلیفیں ہیں کہ وہ ہمیں کوئی ملکہ سے نہ سنا دیں جو ان کی صحبت پر اس کا فائدہ بہت اچھا تر ہے۔ اس سے ہر دور عزیزوں کو رحم لے کر شہر سے محال ہے۔



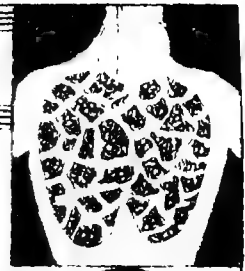
محمد دواخان، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ بیہ علاج

دو تک جساتا رہا

سعالین



سعالین
دھوپ کے وصال کرتی
دھوپ کو ہی مایوس سے ہم
سعالین کے جتنی سعال
تھیں۔

ایک سائنسی فنڈ اور براہ راست سیسے اور کک پتھر کیسٹٹ اور کک پتھر
معمولی گھاسنی کا تو ذکر ہی کیا دوسرے موصیاناو داس سب
میں بھی اسیہ ثابت ہوئی جو گھاسنی جو اوٹھنی جو باجشک جو راد کرتی

معمولی سعالین
تھیں گھاسنی رساؤ
اور مہینہ اس کی سعال کی بغل
سعالین کو گھاسنی سعال
تھیں۔

جو ہم اور دوسرے زہیلے نادوں سے چھینچھینچے والے اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ کک کی خرس کو دیکھتی جو
جتنی بھی آواز کو نشادہ کرتی تو اور ان لوگوں کے بنے آہیے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین عورتوں کو پکے سب کے بہت جیساں مفید ہے

بمدر دواخانہ، لال کنواں دہلی

قیمت ۱۲
رہس کا پیرہ دوا کے ساتھ ہے



نیزلی دواخانہ کا ایک ایک دوا ہے جو سعالین کے ساتھ ساتھ دواخانہ کا ایک ایک دوا ہے
نیزلی دواخانہ کا ایک ایک دوا ہے جو سعالین کے ساتھ ساتھ دواخانہ کا ایک ایک دوا ہے
نیزلی دواخانہ کا ایک ایک دوا ہے جو سعالین کے ساتھ ساتھ دواخانہ کا ایک ایک دوا ہے

نزلی مسٹر

کے وہ موصی ہیں۔ برائے کا صفع منع کرنا اور ساتھ ساتھ دواخانہ کو حائفہ ہیں۔ سعالین کی پرت سے
پراماں لہ زکام جو سعالین کے ساتھ ساتھ دواخانہ کو حائفہ ہیں۔ سعالین کی پرت سے
طلباء، مضمین، اندر صافیاں، تاسیراں، جی صافیاں، دکلہ، وردہ، جی کام کر کے دواخانہ کے
سے نہایت مفید دواخانہ، دافع برلہ مہتر اور جیٹ الحرب جمع ہے
فلپین کی سستی ہونے (انورائیں) ایک روپہ بار آئے آئی ہیں سکتے
روپہ برکب استعمال دواخانہ کے تہرہ ڈ

بمدر دواخانہ، دھلی



تن درستی اور چہرے کا شدرتی حُسن عُمَد و صَاف خُون کا آئینہ دار ہے

موسمون کی تبدیلی کے وقت بالخصوص صم سم بہار
اور بہار میں غم ن کمزور و ناصاف ہو جاتا ہے اور
انسان چھوڑے بھینٹوں، خارش، واد آکڑیا
اور دوسری خون کی بیماریاں اور کمزوری کا شکار
ہو جاتا ہے،

صافی نہ صرف خون کو صاف کرتی ہے
بلکہ طاعت و ربتانی ہے انسان کو چست اور
صحت مند رکھتی ہے صافی کو استعمال میں رکھنے
والے امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور مرض جلد
مرض سے نجات پاتے ہیں
صافی بچے، بڑے اور عورت، مرد سب استعمال
کر سکتے ہیں
صافی قبض نہیں رہنے دیتی،



صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا
خون کو ترقی کرتی ہے
چست ہوتی ہے

ہمدرد دواخانہ دہلی

HANDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI



سیدنا محمد بن عبد اللہ

جائزہ (روزانہ)

15 MAR 1947

اشاعت کا پندرہواں سال

نمبر: ۹

ہمدرد صحت

سنگراں: حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی

ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

پانچ سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

۲۰	معدے کا قرعہ توڑ دہی کا حافظہ اور برسر میکینڈن	۲	ایڈیٹر	اشارات
۲۱	یوگا ورزشیں	۸	حکیم اقبال حسین ایم بی	ہماری غذاؤں
۲۹	معالجہ کے لیے مفید آیات ضیاء الدین احمد برنی	۱۰	ازلی سان	آب ہتی
۳۴	کھانکے دفت پر بے جا کرکٹیں ڈاکٹر جو وارڈ اور برائن	۱۲	ادارہ	بڑھاپا کس طرح روکا جاسکتا ہے؟
۳۶	آل انڈیا میڈیکل سوسائٹی کی نوٹ کا افتتاح	۱۳	ایڈیٹر ڈاکٹر ایڈیٹور	عالمی جہاز کا اثر فتن معالجہ پر
۳۷	سوال و جواب	۱۹	برجہ	پرہیز
۳۸	ایڈیٹر	۲۰	حکیم اقبال حسین ایم بی	امراض اور علاج
۳۹	نامہ نگار	۲۲	حکیم حافظ محمد سعید	آسان مطب
۴۰	حکیم انیس حاس صاحب	۲۳	سرمہ زحیرین	مکتوبات

یہ ایک مسلم الشہوت اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی چربی بوتلیاں اور ہندوستانی دوا ہیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی ہے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اقلیہ اراکین قطعاً ناکام ہیں اور اس چالیں کر ڈیڑھ سو سالہ کی ملک کی دوسری صدی آبادی معض ہندوستانی طب کے مستقبل ہوئی ہے اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، دوسرے طرف لکھیں اور تمام مضامین بنام ایڈیٹر ہمدرد صحت دہلی، روانہ فرمایا کریں۔

قیمت: ۳ روپے سالانہ قیامت، ایک روپیہ

اشارات

صحیح نظام طب کی خصوصیات

ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ موجود رہتی ہو، ان کے اندر سے نہ کوئی خرابی پھوٹی ہو اور نہ باہر سے جراثیم ہی ان کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

حقیقت حال کے اس قدر قریب پہنچ جانے کے بعد چاہیے تو یہ تھا کہ مناعت طبعیہ کے کم ہو جانے کے اسباب پر غور کیا جاتا اور انھیں دور کر کے اس کھوئی ہوئی نیچرل امیونٹی کو دوبارہ پیدا کیا جاتا جس کی بدولت انسان کی اندرونی مشینری بھی میل بھیل اسے صاف رہتی ہو اور بری قدریہ کا بھی اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا مگر معرب کے ترقی پسند اہل فن کا ذہن اس سیدھے سادے سے حل پر کیے مطمئن ہو جاتا۔ اس میں نہ کوئی اچھٹائی اور نہ بظاہر ترقی کرنے کا کوئی بڑا میدان ہی نظر آتا تھا۔ چنانچہ اس کے معاملے میں ان کے ذہن میں جو بات سمائی وہ یہ تھی کہ اگر کسی شخص کی مناعت طبعیہ کم ہوگئی ہو اور اس کے باعث اس میں یہ وہی قدریہ کے مقابلے کی سکت باقی نہیں رہی ہے تو اس میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح۔

(Artificial Immunity) پیدا کی جائے تاکہ اس کے جسم میں جو جراثیم موجود ہیں وہ ہلاک ہو جائیں اور ان کا مدد داغہ کسی کوئی نقصان نہ پہنچا سکے۔

اس طرح ذہن کا منتقل ہونا تھا کہ تحقیق کی راہیں بھی بدل گئیں۔ چنانچہ اس جانب پیش قدمی کا نتیجہ یہ نکلا کہ نفع جسمانی میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح پیدا کرنے کے حسب ذیل دو طریقے بروئے کار آئے اور مختلف بیماریوں کے علاج میں آج ان ہی دونوں طریقوں سے خوب دھڑکتے سے کام لیا جا رہا ہے۔

(۱) مناعت فاعلی (Active Immunity)

(۲) مناعت منفعلہ (Passive Immunity)

(۱) مناعت فاعلی پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ

بیماری سے کسی شخص کو محفوظ کرنا مقصود ہو، اسی مرض۔

نظریہ جراثیم کے حامیوں سے جب یہ سوال کیا جاتا ہو کہ اگر بیماریوں کا اصل سبب محض جراثیم ہیں تو کسی علاقے میں دائمی بیماری پھوٹنے کی صورت میں وہاں کے باشندے اس بیماری میں کیوں مبتلا نہیں ہو جاتے اور ایک بتلائے عام کے باوجود اس مٹی کے کچھ نہ کچھ اذیہ ایسے کیوں پاتی رہ جاتے ہیں جنھیں بیماری چھو کر بھی نہیں گزرتی، تو اس کی توضیح یہ دے کر کہتے ہیں۔۔۔۔۔ اور ہمارے نزدیک بھی ان کی یہ توضیح صحیح ہے۔۔۔۔۔ کہ وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ

(Natural Immunity) موجود ہوتی ہو، بیماری کے اثرات کو قبول نہیں کرتے اور اس کی زد سے بچ جاتے ہیں۔ جراثیم داخل ہونے کے جسموں میں بھی ہوئے ہیں اس لیے کہ وہ بائی صورت پیدا ہو جانے کے بعد قطعی ناممکن ہو کہ وہ لوگ جو تین درست نظر آتے ہیں ان پر جراثیم کا حملہ سب سے ہوا ہی نہ ہو۔ اس سے ثابت ہوا کہ جراثیم تو بلا درعایت ہر شخص کے جسم میں داخل ہوتے ہیں مگر تین درست آدمیوں کی مناعت طبعیہ ان جراثیم کو پختے نہیں دیتی اور وہ وہیں لے دیں ہلاک ہو کر رہ جاتے ہیں۔ بعض تحقیقاتی اداروں نے باقاعدہ علمی تجربات سے بھی مناعت طبعیہ موجود ہونے کا ثبوت دیا ہے۔ انھوں نے چوہوں اور خرگوشوں کے مٹائی ذرات کا ٹیکا لگا یا تو ان میں سے کچھ تو اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر گئے مگر اکثر زندہ رہے اور ان جہلک ذرات کا کوئی اثر قبول نہ کیا۔

اصل میں مناعت طبعیہ کے جسم سے تو قدرت نے ہر شخص کو مسلح کیا ہے۔ لیکن قوانین قدرت کی خلاف ورزی کر کے جو لوگ اپنی قوت حیات کمزور کر لیتے ہیں اور جن کے جسموں میں فاضل اور دوسری رطوبات کا اجتماع ہونے لگتا ہے ان میں مناعت طبعیہ بھی کم زور پڑ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ان کے جسموں میں بھی خرابی اور بگاڑ رونما ہونے لگتا ہے اور وہ بیماری کے جراثیم کا بہت جلد شکار ہو جاتے

سیرم جو جراثیم کا مادہ

اچھی طرح جانتا ہوں کہ سیرم جو جراثیم کا مادہ ہے اس میں
 ضد التوکسین، وہ سیرم جو تاج سے مناسب خوراکوں میں
 اس خاص بیماری کے مریضوں میں تلقین دو کیسی نہیں
 کے ذریعہ داخل کر کے ممانعت مصطفیٰ بالتلقین
 کرتے ہیں۔ اس طریقے کو میڈیکل اصطلاح میں ممانعت
 منفعلہ (Artificial Immun) (اپنے سوا میوٹی ٹی) کہتے ہیں۔

ہمارے نزدیک ممانعت مصطفیٰ بالتلقین
 (آرٹیفیشل میوٹی ٹی) پیدا کر کے یا دونوں
 طریقے مضرت سے خالی نہیں ہیں اور آج ہم اپنے ذاتی
 تجربات کی بنا پر ان کے نقصان رساں ہونے کا حکم لگا سکتے
 ہیں۔ ہم یہ نہیں کہتے کہ ویکسین اور اینٹی ٹوکسین سے کسی کیس
 میں بھی فائدہ نہیں پہنچتا۔ نہیں فائدہ بھی پہنچ جاتا ہو، مگر اس
 قلع کی صورت اس درجہ حقیر اور کم ہو کہ اس زبردست
 نقصان کے مقابلے میں جو ان طریقہ ہائے علاج سے پہنچتا
 ہو اس فائدے کی کوئی حیثیت باقی نہیں رہتی۔ آج شراب
 کی مذمت میں تمام دنیا کے اہل فہم متفق ہیں۔ حالانکہ قدرت
 نے اس کو بھی نرا مضرت رساں ہی نہیں بنایا ہو۔ کچھ نہ کچھ
 قطع اس ام الحیثیت میں بھی تحقیق ہو۔ ہندو ویکسین اور اینٹی
 ٹوکسین یا سیرم علاج سے اگر کچھ لوگوں کو عارضی طور پر فائدہ
 ہوتا نظر آتا ہو تو ہم سے کوئی اثر نہیں لیں گے۔ ملکہ تنقید کی
 کسوٹی پر پرکھ کر دیکھیں گے۔ اگر یہ غلطی مضرت رساں
 ثابت ہوتے ہیں تو بہر حال انہیں غلط ہی کہا جائے گا،
 خواہ علم و سامعین سے نسبت دے کر اہل یورپ نے ان
 کا کتنا ہی اشتہار کیا ہو۔

خطرناک مردہ یا نیم مردہ جراثیم کا مادہ اس شخص کے جسم میں
 لپکے کے ذریعہ داخل کر دیا جاتا ہے۔ نتیجے میں اس شخص پر اس
 خاص بیماری کا بلکہ ساحلہ ہوتا ہو اور اس کے بعد یہ تسکین دہانہ
 جاتا ہو کہ اس شخص کے خون میں اس بیماری کے خطرناک جراثیم کو
 تھم کر دینے کی قوت کافی مدت کے لیے پیدا ہو گئی ہو چھپک
 اور اس قسم کی بعض دوسری بیماریوں کے لیے جو ویکسین
 (Vaccine) تیار کی جاتی ہو وہ اسی اصول کے تحت کی جاتی ہے۔

اس طریقہ علاج کو میڈیکل اصطلاح میں

(Vaccine Treatment) یعنی ویکسین علاج کہتے ہیں۔

(۲) اس کے مقابلے میں ممانعت منفعلہ

(Passive Immunity) پیدا کر کے کا طریقہ

یہ ہے کہ کسی بڑے چوپائے مثلاً گھوڑے کو لے لیتے ہیں
 اور جس مرض کے خلاف ممانعت (ایمیوٹی ٹی)

پیدا کرنی مقصود ہوتی ہو، اسی مرض کے خطرناک مردہ یا نیم
 مردہ جراثیم کے مادے کا ٹیکا تھوڑی تھوڑی مقدار

میں مقررہ وقفوں کے ساتھ اس گھوڑے کے لگاتے رہتے
 ہیں۔ یہاں تک کہ وہ گھوڑا اس زہریلے مادے کی اچھی

خاص بڑی خوراک کو برداشت کر لیتا ہو، زہر زدہ ہو جاتا ہو
 جس کا سبب یہ بیان کیا جاتا ہو کہ اس گھوڑے کے خون

میں اس زہریلے مادے کو زائل کرنے بے قدرتی طور پر
 ایک سرک ضد التوکسین (Anti toxin) یعنی

تریان پیدا ہو جاتا ہو جو اس کے تمام زہریلے اثرات کو زائل
 کر دیتا ہو۔ اس نظریہ کے تحت اس گھوڑے کے جسم میں سے

ڈیزہ زہر کے قریب خون نکال لیتے ہیں اور اس کے باقی
 اجزاء کو لکھی سے سے سیرم، یعنی وہ خوراک جس میں اس

مرض کے لیے ضد التوکسین پیدا ہو گیا ہو علیحدہ کر کے لیے

سہ ضد التوکسین سیرم کو جراثیمی مادہ سے باہر پاک کر دینا تقریباً ناممکن ہے جیسا کہ ہم انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا کے ایک اقتباس
 سے ثابت کریں گے۔ جب یہ صورت حال ہو تو ایسے سیرم میں اور ہلکے زہریلے مادہ میں کبافر زہر جاگو۔ انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا، جلد ۲۰ صفحہ ۳۷۳ پر علم کیمیا کی اس پچاڑی کا ذکر مندرجہ ذیل الفاظ میں کیا ہے۔

"بیماریوں کے علاج میں کسی سیرم کے سائنسی ٹک استعمال کے لیے یہ ضروری ہو کہ اس کی قوت کا صحیح صحیح اندازہ لگا
 دیا جائے، مگر قیمتی سے مختلف جراثیم سے جو جراثیمی زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں ان کی سمیت میں بعض حیاتیاتی اسباب
 کی بنا پر جن میں سے بہت سوں کا تو ابھی تک علم بھی نہیں ہو سکا، اس قدر فرق نکلتا ہو کہ ہم اس کی سمجھ قوت کا نہیں تک نہیں
 کر سکتے۔ اس کے علاوہ اس وقت تک ان جراثیمی مادوں کو سیرم سے اس طرح علیحدہ نہیں کیا جاسکا ہے کہ کیمیائی حریف پر ہم
 کسی سیرم کے ان سے پاک ہونے کا حکم لگا سکیں۔"

انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا کے اس اقتباس سے آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ضد التوکسین جو جراثیمی مادے سے جو صفت اس
 صاف کیا ہی نہیں جاسکتا۔

مناعۃ فاعلتہ کے تحت ہم تطعیم بالجدری یعنی
چھچک کے ٹیکے پر تنقید کریں گے کہ اسی کو سب سے زیادہ عموماً
حاصل ہوا اور مناعۃ مصمصہ پیدا کرنے میں ویکسین
علت میں بھی سب سے زیادہ قابل تھوڑے سمجھا جاتا ہے، اور
مناعۃ منعجلہ کے تحت ہم ضد التوسین خناق
Diphtheria Anti-toxin یعنی مرض خناق کے
اینٹی ٹوکسین پر نقد کریں گے کہ آج خناق کا سب سے اچھا
اور قابل تھوڑے علاج اسی کو سمجھا جاتا ہے۔

دوسرے تو دوسری بیماریوں کے مابین بھی، کمپس اور
اینٹی ٹوکسین کے وسیعہ مناعۃ مصمصہ پیدا کرنے کا طریقہ
اب چل پڑا ہے۔ مگر ان کے متعلق اچھے ایلمینٹیک ڈاکٹر قدر
تعملاً ہیں اور انھیں اس عموماً کے ساتھ استعمال نہیں
کرتے جس طرح چھچک اور خناق کے ان دونوں ٹیکوں کو
کرتے ہیں۔ چنانچہ تنقید کے لیے ہم نے انہی دونوں مثالی
ٹیکوں کو یاد کیا کہ اگر ان کی افادیت مشتبہ ہو گئی تو دوسرے
ٹیکوں کا تو پھر ذکر ہی کیا ہے۔ اس تنقید سے ہمیں یہ بھی معلوم
ہو جائے گا کہ وہ زہریلے مادے جنھیں ہم تو یاق سمجھ کر بلا
تکلف مریضوں اور تن و رستوں کے جسموں میں داخل کر دیتے
ہیں اس میں زہری رہتے ہیں اور انسانیت کو بے پناہ
لفظاً سان پہنچا رہے ہیں

۱) چھچک کا ٹیکا (Vaccination)

مصنوعی طور پر لگائے میں چھچک پیدا کر کے اس کے زہریلے
مادے کا ٹیکا لگانے کا نام ویکسینیشن ہے۔ چھچک کے
ٹیکے کو اس طریق پر ترقی دے کر جس نے پیش کیا ہے وہ ڈاکٹر
جینر (Dr Jenner) کی شخصیت تھی۔ اٹلیستان سے
شرح ہو کر ویکسینیشن کا یہ طریقہ دوسرے ممالک میں بھی
پھیل گیا اور اس کے ساتھ ہی جب اینیسویں صدی میں
چھچک کا زور بھی یورپ میں کم ہو گیا تو جینر کے شاگردوں
نے ٹیکہ شروع کر دیا کہ "ویکسینیشن نے چھچک کا استیصال
کر دیا۔ اب ہمیں دیکھنا یہ ہو کہ آیا وائسی ویکسینیشن نے چھچک کا
استیصال کر دیا۔ یا چھچک کا اب بھی وہی صورت میں جگہ جگہ
سھوٹ پڑنا محض ویکسینیشن کے قدم سینت لزوم کی بدولت
ہے؟

جرمن اعداد و شمار پر دوسرے ممالک کے مقابلے میں
پروں کے زیادہ بھر دس کر گیا جاتا ہے۔ اس لیے اس ضمن میں کچھ باتیں
ہم اسی ملک سے متعلق بیان کریں گے سنہ ۱۹۰۰ء میں جرمنی
میں چھچک کا اتنا زور ہوا کہ دس لاکھ افراد اس مرض کی لپسٹ
میں آ گئے، جن میں سے ۱۲۰۰۰۰ تو اس مرض کی نذر بنی ہو گئے
یعنی نہ رہے کہ مبتلا ہوئے۔ ان میں سے ۹۶ فی صدی
وہ لوگ تھے جنھیں ٹیکا لگا کر محفوظ کیا جا چکا تھا اور فقط
چالیس صدی سے بانی رکھے تھے جو غیر محفوظ تھے۔ اس کا
اثر وہاں کے مہتر اعلیٰ بسماک پر یہ ہوا کہ اس نے سنہ ۱۸۸۸ء
میں تمام جرمن رہائستوں کو ایک سرکر کے ذریعہ متنبہ کیا کہ
اگر ہمارا داد اور اسی فیصل کے سبب سے عوارض کے لاحق
ہونے کی ذمہ داری براہ راست ویکسینیشن پر عاید ہوتی ہے
تو یہ کہ ابھی تک چھچک کے علاج کا مسئلہ ہمارے لیے عقدہ
لا کھل رہا ہے اسی پیغام میں جرمنی کے مہتر اعلیٰ نے یہ بھی بنایا
کہ "چھچک زدہ لگانے کے زہریلے مادے پر جو اب تک ہم
تکیہ کیے بیٹھے تھے، اس کی حفاظتی افادیت محض ایک سو کا
اور فریب ثابت ہوئی چنانچہ اس کے بعد سے اکثر جرمن
حکومتوں نے اپنے ہاں قانون میں ترمیم کی اور جبری ٹیکے
کا قانون منسوخ کیا۔ لیکن ویکسینیشن کے حامی ہیں کہ اب بھی
برابری کی رٹ لگائے جا رہے ہیں کہ "آپ اس حقیقت سے
انکار نہیں کر سکتے کہ جب سے ویکسینیشن کا عام رواج ہوا ہے
اسی وقت سے چھچک کا زور کم ہو گیا ہے۔"

بے شک یہ صحیح ہے کہ اب چھچک کا زور کم ہو گیا ہے
لیکن اس کے ساتھ اور بہت سی بیماریوں کا زور بھی کم ہو
گیا ہے۔ مثلاً طاعون، انگڑا بخار، گردن توڑ بخار، سرخ بخار،
زرد بخار اور ہیضہ وغیرہ۔ یہ بیماریاں بھی چھچک کی طرح
ساری دنیا میں وبا کی صورت میں پھیل چکی ہیں اور بڑی زبردست
تباہی مچا چکی ہیں، پھر آفریہ سب کی سب کس طرح ختم
ہو گئیں؟ ان میں سے بعض کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں
مگر انھیں اس قدر مقبولیت حاصل نہیں ہوئی ہے کہ وہ شخص
کے لیے لازمی قرار دیے دیے گئے ہوں، یا ان کا عام رواج
ہو گیا ہو کہ آپ انھیں حجت میں پیش کر سکیں یا اس سے
معلوم ہو کہ ان بیماریوں کے زور کتنے کا سبب ویکسینیشن

۱) اصل شخص حجام تھا جو ہاتھ پیروں کی مالش کے ذریعہ لوگوں کا علاج بھی کرتا تھا۔ ہندو جھٹ ماہ منی ست۔ کے صفحہ ۲۰ پر
چھچک کے ٹیکے کی دریافت پر جو ویکسین ڈالی گئی ہے، اس کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

نہ تھا، بلکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی عام تعلیم اور صابن،
 غسل اور صابنی صفائی و ستھرائی کا عام طور پر رواج
 پا جانا تھا جس کی بدولت چھپک کا زور کم ہوا۔ ابھی کچھ زیادہ
 عرصے کی بات نہیں کہ ہوانا (جنوبی امریکا) جس زمانے میں
 سپین کے زیرِ اقتدار تھا وہاں زرد بخار کا اتنا زور ہوا کہ کسی طرح
 قلعے ہی میں نہ آتا تھا۔ مگر جس وقت یہ شہر امریکوں کے قبضے میں
 آیا تو دو ماہ کے اندر اندر انھوں نے اس گندے شہر کو ایسا
 پاک، صاف اور شہر بنادیا کہ زرد بخار کا وہاں نام و نشان
 ہی باقی نہ رہا۔ حالانکہ وہاں زرد بخار کا کوئی دیکھن موجود نہ تھا۔
 معلوم نہیں دیکسی نیشن کے حامی اس کی کیا وجہہ کریں گے!
 اچھا تھوڑی دیر کے لیے اسے بھی چھوڑیے دیکسی

نیشن کے حامیوں سے ہم ایک اور سوال کرتے ہیں، وہ یہ کہ
 آخر سب بیماریوں میں چھپک ہی کیوں آج تک چلی جا رہی ہو؟
 کہیں یہ تو نہیں ہو کہ ہم جو پیدا ہوتے ہی اپنے بچوں کے
 جسموں میں کوئٹن سیٹلا (Cowpox) کا زہر ملا دیتے
 داخل کر دیتے ہیں۔ یہ سلسلہ اسی کے سبب آج تک چلا جا
 رہا ہو۔ اس طرف ہر شخص کا خیال جاننا چاہیے اور جانا ہو کہ
 دوسری تمام بیماریوں کا اور مہذب ملکوں میں اس قدر کم
 ہو گیا ہو کہ اب ان کا وجود و عدم وجود تقریباً برابر ہو مگر چھپک
 وہاں بھی ابھی تک سرکاری دہتی ہو، معلوم نہیں یہ لوگ اس
 کی کیا وجہہ کریں گے، اگرچہ ہم تو اپنی جگہ یہ سمجھتے ہیں اور
 محققین کی تحقیق بھی اسی جانب ہماری رہنمائی کرتی ہو کہ اگر
 دیکسی نیشن کے ذریعہ انسانی خون میں خرابی ہو اور آنشکی مادوں کو
 ابھارا نہ جائے تو چھپک بھی آج اسی طرح کم ہو جاتی جس طرح زرد
 بخار نہ تھا وغیرہ۔ مگر خدا بھلا کرے چھپک کے اس حسیری
 ٹیکے کا آج ہماری قوم کی قوم اس زہریلے اور سمی مادے
 کو اپنی جان کے ساتھ ایسے پھرتی ہو کہ جہاں ذرا کوئی موقع
 پیدا ہو اور پوری بستی کی بستی کو اس مرض کا تختہ مل گیا۔

تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ چھپک اور آنشکی مادوں
 میں کچھ بہت زیادہ فرق نہیں ہو۔ اگر انھیں ایک دادا کی اولاد
 کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چنانچہ ایک جرمن معالج ڈاکٹر
 کرڈول جو اپنے وقت کا ماہر تھا اور جس نے دیکسی نیشن کے
 مسئلہ پر کافی تحقیق کی ہو، لکھتا ہے:-

”کوئٹن سیٹلا آنشکی تعد یہ ہے۔ موشیوں کی
 کوئی مخصوص بیماری نہیں ہو، بلکہ ہوتا یہ ہے کہ

اس کا تعد یہ آنشک زوہ انسان کو موشیوں
 کے کھنوں کو لگ جاتا ہے جو انسان کو ہاتھوں
 سے مس ہو کر اس تعد یہ کو تبول کر لیتے ہیں۔
 یہی وجہ ہے کہ ان موشیوں میں جو چرکا ہوا
 ہیں آواز دھکے پھرنے ہیں اور جن کے کھنوں
 کو انسان ہاتھ نہیں لگاتا یہ بیماری کبھی
 سننے میں نہیں آئی۔ ویسے بھی غور کیجیے
 کہ اگر یہ بیماری موشیوں ہی کے لیے مختص
 ہوتی تو ہر چارے ہی بے پاری لے کیا
 قصور کیا ہو کہ اس کو تو ہوتا ہے اور بس
 کو نہ ہو۔

امریکا کے ایک اور مشہور محقق ڈاکٹر لنڈر (Lindblar)
 نے بھی اسی ضمن میں اپنی کتاب ”قدرتی علاج“ میں لکھا ہو کہ:-
 ”تن درست بچوں اور بالغوں میں چھپک
 کے ٹیکے کے بعد بہت سی ایسی علامات ظاہر
 ہوتی ہیں جن میں اور آنشکی علامات ہیں آپ
 کوئی فرق نہیں کر سکتے۔ مثلاً خاص قسم کے
 زخم اور کڑکمی پھنسیاں، نبلی اور دوسرے
 لمفاوی غدود کا سوجھ جانا، عورتوں اور
 مردکیوں کے پستانوں کے غدود کا جوڑ
 ہونے کے بعد لاغر ہو کر جانا وغیرہ وغیرہ
 آگے چل کر یہی ڈاکٹر لکھتا ہو کہ:-

ہمارے ملک میں عام طور پر پستانوں اور
 سینے کی بالیدگی و نشوونما اچھے میاں مطلوب
 کے مطابق نہیں ہو رہی۔ کیوں؟ دیکسی نیشن
 کے حامیوں نے کبھی معاملے کے اس پہلو
 پر کبھی غور کیا کہ آخر وہ کیا اسباب ہیں جن کی
 بنا پر ہمارے ملک میں یہ صورتِ حالی اس
 قدر زور پکڑ گئی ہو؟ سینکڑوں تجارتی کمپنیاں
 محض اسی ایک غرض کے لیے قائم ہو گئیں
 کہ عورتوں کی اس کمزوری اور نقص کو رفع
 کیا جائے۔ ایک چھوٹی سی فرم کا حال لکھتا
 ہوں جس نے ’بیسٹ‘ کی نشوونما اور
 بالیدگی کا کام شروع کیا، اور ایک سال کی
 قلیل مدت میں ۳۵۰۰ پونڈ سے لے کر

... ۵ ہونڈ سالانہ تک صرف اسی ایک مہ
میں لکھا یا۔ وہ دس ہزار سے زیادہ عورتوں
کی سرپرستی کر رہی تھی اور ان کے "بہت"
کونشو و متادیسے کی مدد پر یہ اور علاج بناتی
تھی۔"

یہ بعد ازاں نو مہ نے ایک چھوٹی بچہ نام
کی بنائی ہو۔ ہمارے ملک میں سیکڑوں
اس سے بھی بہت بڑی بڑی کمپناں یہی
کاروبار بڑے پیمانے پر کر رہی ہیں اور
کی سب خوب تر بنی ہوئی ہیں۔"

ابھی کچھ سال ہوئے سکاٹ لینڈ کے کسی حصہ میں
چچک سے ملتی جلتی ایک سیاری ہیڈروں میں پھوٹ پڑی۔
حفظ اقدم کے طور پر پھیروں کے چچک کا ٹیکا لگا دیا گیا
تو وہیں میں نو کچھ پتہ نہیں چلا، لیکن کچھ سال بعد، کھینچا کھینچا
کے چچکا لگا یا گیا بھان کی بہت بڑی غذا اپنے بچوں کو دودھ
پلانے کی قابلیت سے محروم ہو گئی، جس کے سلسلہ کوکانی
رواج پا گیا تھا بند کرتے ہی کچھ سال بعد وہ سب کی سب
ٹھیک ہو گئیں۔ کیا ان واقعات سے ہم نتیجہ نکال سکتے ہیں
حق بجانب نہیں ہیں کہ ہمارے ملک کی عورتوں میں دودھ
پلانے کی قابلیت کے کم ہو جانے کا سبب چچک اور
دوسری بیماریوں کے ٹیکے ہی ہیں؟

۲ ضد التوکسین خناق :-

(Diphtheria Anti-toxin) امریکا، ہنگستان
اور دوسرے ممالک میں یہ ضد التوکسین ابھی تک بہت مقبول
ہو، لیکن جرمنی میں جہاں سے یہ شروع ہوا تھا اب اس کی وفادار
باقی نہیں رہی۔ بہت سے محالین نے اس کا استعمال ترک
کر دیا، اس لیے کہ ان کی نظر میں اس کی معالجاتی افادیت
مشتبہ ہو چکی ہو۔ نیز ان کی تحقیق کے مطابق اس سیرمی علاج
کے اثرات بعد نہایت تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔

ضد التوکسین خناق کے اثرات مابعد کے سلسلہ میں
ڈاکٹر لنڈلار لکھتا ہے :- یہ ضد التوکسین خود ایک خوف ناک ذہر
ہونے کی وجہ سے اکثر فالج اور حرکت قلب بند ہو جانے
کے سبب موت کا باعث ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا تجربہ
یہ ہے کہ خناق کے وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین خناق سے
کیا جاتا ہو، اکثر صحت یاب ہو جانے کے بعد یا تو فالج میں

مبتلا ہو جاتے ہیں یا ان کی حرکت قلب بند ہو جاتی ہو۔ یا پھر
کسی نہ کسی ایسے مریض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو انہیں
عمر بھر کے لیے محتات کر کے رکھ دیتا ہو۔ اس کا یہ بھی دعویٰ ہو
کہ "وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین سے نہیں کیا جاتا، بلکہ
ایسے طریقے سے کیا جاتا ہو جو نہ صرف یہ کہ علامات مرض دہلنے
والا نہیں ہوتا، بلکہ سمیت مرض کو خارج کرنے والا ہوتا ہو تو اس
صورت میں صحت یافتہ مریضوں پر کسی قسم کے اثرات مابعد
جس پر پڑے۔" اس لیے کہ یہ صحیح علاج طبیعت کو اس قابل
بناتا ہے کہ وہ نظام جسمانی سے سمیت کو بھی طرح حجاب
کرسکے۔ اس کے برعکس ضد التوکسین علامات مرض کو ایک مرتبہ
ی یاد دیتا ہے اور اس طرح طبیعت اور کو خارج نہیں کرسکتی یہی
وجہ ہے کہ بعد میں وہی اندرونی سمیت مزید تکالیف کا باعث
بن جاتی ہو۔

آئے ہیں کردہ اپنے بیانات کے ثبوت میں مندرجہ ذیل اثبات
پیش کرتا ہے۔

"میرے قصبے میں اپنے ملک کے خلف
تہوں کے خیالات کے نرستے موجود ہیں
جن میں صاف لکھا ہے کہ فلاں این فلاں جو
بالکل تین درست تھا محض اس وجہ سے
مر گیا کہ اسے خناق سے محفوظ کرنے کے
بے ضد التوکسین خناق کا انجکشن لگا یا گیا
اس نوعیت کی بہت سی وارداتیں جرمنی
میں ہو چکی ہیں جن کی وجہ سے سارا ملک
میں سنسنی پھیل گئی۔ ڈاکٹر رابرٹ

لینگرہانس (Dr Robert Langerhans)

پرنسٹنٹ سوبت ہسپتال برن
جو علاج ضد التوکسین خناق کا زبردست
عامی تھا اور جو جرمن دارالخلاصہ کی میونسپل
گورنمنٹ کی اس کمیٹی کا ممبر بھی تھا جس کو
پروڈیہ کام ہوا تھا کہ وہ ضد التوکسین خناق
کی تاثیرات کے متعلق تحقیقات کرے
چنانچہ اپنی تحقیق کے نتیجے میں اس نے برن
شہر میں مریض خناق کے ضد التوکسین کی سہفت
تفہیم کرنے کی سفارش کی۔

قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ ڈاکٹر

نعمانی حالت کے دوران میں اس وقت
سب کے بظاہر صحت میں ہو چکی ہو، حرکت
قلب بہت کمزور ہو کر موقوف ہو جانے کے
واقعات بھی کچھ کم نہیں ہیں۔

ڈاکٹر اوٹسٹر خناق کے ان اثرات کے بعد پھر اسرار
عقبۃ المرض

Mysterious Sequelae
کی اصطلاح میں لپیٹ کر اس سارے معاملے کو کچھ اس
انداز سے ختم کر دیتا ہے کہ خناق کے مریض میں بہ صورت میں قدرتی
طور پر پیدا ہو جاتی ہیں۔ اب ہمارا ایکسی کا اس میں کیا قصور ہو؟
مگر ڈاکٹر لنڈلار کے جو اقتباسات ہم نے نقل کیے ہیں سب
ہم ان کی روشنی میں ڈاکٹر اوٹسٹر کے اس پر اسرار عقبۃ
المرض کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس عقبۃ المرض کے مل کرنے
میں کوئی اشکال واقع نہیں ہوتا، اس لیے کہ یہ بات نو قطعی
یعنی بے غرض تھی کہ اس قدر خطرناک صورت حال نہیں
ہو کر اس کے اثرات سے ایک شخص پر فاج کا اثر ہو جائے
باوجود حرکت قلب بہت ہو جانے سے مر جائے۔ البتہ صدائوسکین
خناق کے بارے میں ہم یقینی طور پر جاننے میں کہ اس کے
انجکشن کے درمیان بہ دونوں حالتیں ایک شخص میں پیدا ہو
سکتی ہیں۔ ڈاکٹر اوٹسٹر کے تجربے میں جو مریض اُنے ہیں، ان
کے متعلق یہ تقریباً یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ ان میں کو
ہر شخص کو خناق کے معمولی سے شبہ پر صدائوسکین کا انجکشن
دیا گیا ہو گا اور بعض حالات میں تو محض حفظاً تاقدیر کے طور پر
نخرین (Immunization) کے لیے تن درست
آدمیوں کو اس کا انجکشن لگایا گیا ہو گا۔ اس لیے اس صورت
میں اس کا قوی امکان ہو کہ یہ باجی اثرات محض کھلے کی
تجلیف سے نہیں پیدا ہوئے بلکہ اس زہریلے صدائوسکین
کے نتیجے میں پیدا ہوئے تھے۔

خود ہمارے اپنے مطب میں بہت سے ایسے
اچھے ہوئے مریضوں سے سابقہ ڈاکٹر نے انجکشنوں کا آغاز ہی
صدائوسکین خناق کے انجکشن کے بعد شروع ہوا تھا ان
میں سے ایسے مریضوں کی تعداد بھی کچھ نہ تھی جن میں خبط الحوی
اور حق پیدا ہو گیا تھا اور بعض بچے اور بڑے تو ایسے بھی تھے
جن پر ہلکا سا فاج کا اثر اب بھی پایا جاتا تھا اور بعض صبی نوعیت
کے ایسے سخت عارضے لگے ہوئے تھے جو انیس ہلاکت کی
طرف لیے جا رہے تھے۔

(باقی صفحہ ۲۷ پر دیکھیے)

موصوف کی اس تحقیق کو ابھی کچھ زیادہ عرصہ
نہیں ہوا تھا کہ ان کا خناساں اچانک
گلے کی شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا اور
ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ خیال یہ تھا کہ خناساں
کو مرض خناق لاحق ہو گیا ہو۔ چنانچہ اس بنا پر
ڈاکٹر نے بطور احتیاط اپنے ڈیڑھ سالہ بچے
کو خناق کے بعد یہ سے بچانے کے لیے
صدائوسکین کا ایک انجکشن لگا دیا۔ مگر وہ
دیر نہیں گزری ہوئی کہ اس بچے کے خون
میں سمیت پیدا ہو گئی اور وہ حرکت قلب
بند ہو جانے کی وجہ سے مر گیا۔ ڈاکٹر نے
جس وقت اخبار میں اپنے بچے کی موت کا اعلان
کیا تو اس کے ساتھ یہ سی واضح طور پر لکھ دیا
کہ اس کا چھوٹا بیٹہ صدائوسکین خناق کے
ایک انجکشن کے بعد ہی جو اسے تھریز کے لیے
دیا تھا، موت کے آغوش میں ہمیشہ ہمیشہ
کے لیے جا سو با۔

اسی قسم کا ایک کیس برلن کے ایک ممتاز
نماذج ڈاکٹر پیسٹر (Dr. Pastor) کا ہے۔
اس کی چھوٹی بچی کے گلے میں معمولی سی لپٹی
کیفیت ہو گئی تھی۔ اس نے بچی کو صدائوسکین
خناق کا ایک انجکشن لگا دیا جس کے بعد
وہ بچی شدید اور مزمن تکلیف میں مبتلا ہو گئی

ڈاکٹر ویلیام اوٹسٹر (Dr. William Osler)
کتاب پریکٹس آف میڈیسن کے صفحہ ۱۵۰ پر مرض خناق کے اثرات
بعد بیان کیے ہیں، ان سے بھی ڈاکٹر لنڈلار کے بیان کی تائید
ہوتی ہو گی۔ ڈاکٹر اوٹسٹر نے انہیں کچھ اس انداز سے بیان کیا، تو
جیسے ان اثرات سے قدرتی طور پر ہر خناق کے مریض کو دوچار
ہونا پڑتا ہے۔ وہ لکھتا ہے۔

فاج کو خناق کے اثرات بعد میں سے
زیادہ اہمیت حاصل ہو سکتی ہے اس مرض کا
جراثیمی مادہ جانوروں میں انجکشن کے ذریعہ
اصل کر کے مصنوعی طور پر بھی پیدا کیا جا
سکتا ہے۔ بہر حال جو کچھ بھی ہو، یہ اسی بیماری
کا طبعی اثر ہے۔ انتہائی حالت مرض میں یا

ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں، خشک میوؤں اور انہجوں کی تاثیرات

(۳) انگور

از کتبہ انبال حسین۔ ایم اے ڈبلی

آدھ ماہ بعد کچھ مکی اور دو ہضم غذا میں بھی دی جائے لگتی ہیں۔ اس صورت میں انگوروں کا استعمال دو دن تک کھانے سے ہوں گھٹے پہلے کیا جاتا ہے۔ اس انگوری علاج، کاکورس، ایک ماہ سے لے کر تین ماہ تک دیا جاسکتا ہے۔ یہ علاج، پرائے قبض، گھلائے والے مرض، مثلاً سب، قی، مزمن یخیت کے اثرات سے تسکات مہیاں قلب کی بیماریوں، معدے اور آنتوں کے نزلے، قصی ناموں کا ورم جس کی وجہ سے سانس وقت سے آتا ہے، خنا زیر، تپتی بڑھ جانا، ورم رحم و مشانہ، نفرس، سوہمفی، مٹا پا اور شکی غلبہ خون، جو عام طور پر خوری اور درزش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے، کے لیے نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ دوران علاج میں تازہ ہوا اور حفظان صحت کے دوسرے اصولوں کی پابندی نو بہر حال ہر مریض کے

زمانہ قدیم سے انگور کا شمار بہترین پھلوں میں کیا جاتا ہے۔ اسے تازہ تو استعمال کیا ہی جاتا ہے، مگر خشک کیا ہوا انگور بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ نانہ انگور کے متعلق تحقیق یہ ہے کہ وہ ٹھنڈا، لیس، مسکن اور مدہونا ہے اور بعض اہل انو بہت سی بیماریوں کا علاج محض انگور ہی سے کرتے ہیں، اس طرح کہ مریض اس علاقے میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں انگور کے باغات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ شروع میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ انگور کے کسی باغ میں جا کر ہر پانچ منٹ میں ایک انگور کے حساب سے ایک دن میں اتنے گھٹے تک برابر کھاتا رہے۔ اس کے انگوروں کی مقدار خوراک ایک پاؤنڈ سے لے کر آٹھ پاؤنڈ یومیہ تک بڑھادی جاتی ہو مگر اس تدریجی رعایت کے ساتھ کہ مریض کو اس پھل سے نفرت نہ ہو جائے۔ ایک

بقیہ مضمون ص ۲۶۔

اگر انسان میں ضبط نفس ہو اور وہ ایسی جہان کی اہمیت بھی سمجھتا ہو تو معدے کا فرح تو اس کے لیے ہلاک کے بجائے دوازی مگر کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص کے بے یکسی طرح ممکن نہیں ہو کہ وہ اس صورت میں کبھی بھی۔ بان کھانے کی ہمت کرے بلکہ وہ تو وقتاً فوقتاً حسب ضرورت ایک دو روز کا فائدہ کرتا رہے گا، جو اس کی بحالی صحت کا سب سے بڑا ضمانت دار ہوگا۔

روز کا فائدہ نو میرے معمول میں داخل ہے۔ ایک مرتبہ میں نے سات روز کا فائدہ کیا اور معلوم کر کے آپ کو تعجب ہو گا کہ ہا مریض سو پاؤنڈ کا ذیل مصل ایک ہفتہ کی توس سے اپنے سر سے اوپر اٹھا سکا۔ اس لیے ہفتہ میں ایک آدھ وقت کا کھانا چھوڑے سے آپ لوگ ڈریے نہیں اور اگر آپ بیٹھے، بنے کے عادی ہیں تو اس کا التزام کیجیے کہ آپ ٹھوس غذا کم کھائیں اور سیال چیزیں زیادہ استعمال کریں مگر سوڈا وائز، تھربک، بیسٹا وائے سیال مثلاً چائے اور قہوہ وغیرہ کا زیادہ استعمال کسی طرح مناسب نہیں، اور اٹھل کے مرکب سیال کے استعمال کو تو قطعی مسموع بھیجیے خواہ اس میں اٹھل کم سے کم مقدار میں کیوں نہ پایا جاتا ہو۔

ہر بیان جو آئے دن ہمارے کانوں میں پڑتا رہتا ہے کہ ہمیں اپنی قوت کو برقرار رکھنے کے لیے بڑا بڑا کھانے دینا چاہیے جہاں تک دن میں تین مرتبہ کھانے کا تعلق ہے ایک بروست مبالغہ پر مبنی ہے جس میں اکثر فاقے کرتا رہتا ہوں، اور ہفتہ میں ایک

یہ لازمی ہے۔

انگور کا رس گھریلو دوا کے طور پر نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اسے حسب ذیل طریق پر نکال کر بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اچھے ستر کے ایسے انگور لیے جائیں جو نہ کچے ہوں اور نہ زیادہ پکے ہوئے ہوں۔ انھیں صاف کپڑے میں ڈال کر ہاتھ سے یا بس نکالنے کی دستی مشین میں دبا کر رس نکال لیا جائے۔ اس رس کو کسی برتن میں لے کر بھاپ نکلتے ہوئے گرم پانی کی مدد سے گرم کیا جائے جب وہ خوب گرم ہو جائے تو اسے چوبیس گھنٹے کسی برتن میں رکھ کر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد جب اس کی گھا دو عجزہ بیٹھا جائے تو اسے سے نکھار لیا جائے پھر اس صحرے ہوئے رس کو فلائین یا کسی اور کپڑے کی کئی منوں میں سے گزرا دیا جائے تاکہ اس میں میل کھیل کا تانبہ تک باقی نہ رہے۔ اس کے بعد اسے بوتلوں میں بھر لیا جائے اس طرح کہ بوتل ایک ڈیڑھ انچ عالی رہے۔ کارک لگانے سے پہلے ان بوتلوں کو ایک بڑے پانی بھرے ہوئے برتن میں اس طرح رکھ جائے کہ ان کا سمہ پانی سے باہر رہے اور بوتلوں کا تال بھی اس برتن کے پینڈے سے نہ چھو، ذرا سا اوپر اٹھ رہے۔ پھر اس پانی بھرے برتن کے نیچے آگ جلا دیجیے۔ اور آہستہ آہستہ پانی کو گرم ہونے دیجیے یہاں تک کہ وہ ابٹنے کے قریب پہنچ جائے اس وقت بوتلوں کو پانی سے باہر نکال کر فوراً کارک لگا دیا جائے اس طریق پر تیار کیا ہوا انگور کا رس ہمیشہ نازہ اور غیر معین مدت تک قابل استعمال رہے گا۔

بچوں کے دانت نکلنے کے دوران میں جو قبض اور اس کی وجہ سے جو ان کو تشنجی دورے پڑتے ہیں اس کے لیے یہ انگوری رس بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے جو بچوں کو پیاس ہو جاتی ہو اور جن کے منہ اور حلق میں چھوٹے چھوٹے مچھالے پڑ جاتے ہیں ان کے لیے بھی یہ رس غایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چار کے چمپے سے زیادہ نہیں ہو صبح اور شام دونوں وقت پلانا چاہیے۔

بڑوں کو عسر البول تکلیف سے قطرہ قطرہ پیشا آنا جربان خون، صنعت گردہ، سخت زکامی کیفیت، و بخار اور ان سب عوارض میں جن میں انگوری علاج

لیا جاسکتا ہے یہ انگوری رس مفید و نفع بخش ثابت ہوا ہے خشک کیے ہوئے انگور بھی چھین منٹے کتے میں بہت سے عوارض میں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ وجہ مفصل کے مرعینوں کو برشیں، معالجین ہمیشہ ہی مشورہ دیتے تھے کہ "منٹے کھاؤ، بہت جلد ٹھیک ہو جاؤ گے" قبض خواہ کیسا ہی ہو اس کے لیے منٹے کا آب زلال کسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ منٹے کے پندرہ میں دانے چوبیس یا اڑتالیس گھنٹے تک گلاس پانی میں بھگو دیے جائیں اور صبح کے وقت بنا منٹہ ان کا پانی نکھار کر لی لیا جائے اور پھر بگا ہوا منٹہ کھا لیا جائے۔ یہ خیال ہے کہ منٹے کے بیج نہ کھائے جائیں۔ اس پندرہ روز کے استعمال ہی میں قبض جاتا رہے گا اور آنتوں کی طبعی حرکت بحال ہو کر خود بخود اجابت ہونے لگے گی۔

وہ لوگ جو دہلے پتلے ہیں اور جن کا جسم اچھی غذا سے بھی فائدہ نہیں اٹھاتا جو ان کے لیے منٹے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ انھیں چاہیے کہ انھیں غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اس صورت میں ایک پاؤنڈ منٹے سے کم روزانہ نہ کھائی جائے۔ مگر اس طرح کہ ایک وقت میں دو تولہ یا ایک اونس سے زیادہ نہ ہو۔ گروے و متالے کی پتھری اور جگر گردے کے دوسرے عوارض کے لیے انگور کی بیل کے پتوں کا جوش نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹولا انگور کی بیل کے پتوں کو تین چھٹانک پانی میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ وہ ایک چھٹانک رہ جائے پھر اسے چھان کر اور بعد از ضرورت قند یا مصری ملا کر پی لیا جائے۔

جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت

اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ۔

پتہ:- مکتبہ زکریا کوچہ کا شغری، دہلی

آپ بیتی

از لیسان

ہو تو وہ مجھے بروقت آکاہ کر دے۔ میں نے ڈاکٹر سے اپنے کام کر کے ارادہ کا کوئی ذکر نہیں کیا۔ البتہ اپنے حق واد کو ہوا کر کے انھیں اپنا ہم خیال بنالیا۔

گھر کا کام کاج تو مجھے کچھ زیادہ نہیں کرنا پڑتا تھا۔ اس لیے میں نے اپنے بے باغبانی کا کام سونپ کر دیا اور اپنے مکان کے صحن میں بچہ وڑے سے لکھو کر کچھ کیا دیاں بنانی شروع کیں۔ اور ان میں گلاب کے پودے لگانے کی تیاری کی اتفاق سے ہمارے پردس میں ایک صاحب کے ہاں گلاب کے بڑے اچھے اچھے پودے تھے، انھوں نے مجھے گلاب اور دوسرے پھولوں کی بہت سی مجلس دیں۔ اگلے صحن سے فائدہ ہو کر، میں نے مکان کے پچھلے حصہ کی طرف توجہ کی۔ وہ حصہ صحن بالکل خیر نہ تھا۔ اس پر بھی کئی روز تک مچھا وڑے چلائے، میں گودھی اور کھاد دے کر زمین کو از سر نو ہر اکب اس حصہ میں سے گھاس لگائی جو ایک، ڈیڑھ ماہ بعد عمل کی مانند ہو گئی۔

میری خوش دامن کا مکان بھی تزیین تھا، وہ جب مجھے اتنا سخت قسم کا کام کرنے دیکھتیں تو بہت ناراض ہوتیں۔ مجھ سے تو کچھ نہ کہتیں، مگر میرے خاندان کو براؤڈا تیں کہ یہ بے وقت لڑکی اپنی حافاتوں سے بچے کو ضائع کر دے گی۔ میرے خاندان پر آخر کب تک اثر نہ ہوتا۔ وہ بھی میری ان مشقتوں کو دیکھ کر کھرا اٹھے اور مجھے ان کاموں سے منع کیا۔ میں نے ان سے کہا کہ میں تمھارے ساتھ ہر بند رہوں روز ڈاکٹر کو دکھانے جاتی ہوں اگر کوئی نقصان ہوتا تو وہ ضرور لوگتا۔ بہر حال کسی نہ کسی طرح میں نے انھیں خاموش کر دیا۔ مگر پھر بھی وہ اپنی والدہ کی باتوں کا کچھ نہ کچھ اثر لیتے ہی رہے۔ چنانچہ انھوں نے مجھے مشقت سے روکنے کا یہ طریقہ نکالا کہ وہ میرے ساتھ شریک ہو کر کام کرنے لگتے اور اس طرح گویا وہ بہت سا کام خود کر دیتے اور سونپا کام میرے حصہ میں آتا۔ میں پھر نئے نئے کام پیدا کرتی اور ان میں مشغول ہو جاتی۔ اب مجھے ۶ ماہ ہو چکے تھے اور میری ساس نے مجھے سارے محلے میں بدنام کر دیا۔ وہ کہتی تھیں کہ یہ لڑکی نہایت خود سر ہو کسی کی سنتی ہی نہ

میرے نصیحتہ الزحم میں پچھو سال سے سرائی تھی، باوجود مسلسل علاج و معالجہ کے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار ڈاکٹروں نے مستحقہ طور پر حکم نکا دیا کہ میرے ہاں بچہ پیدا نہیں ہو سکتا۔ میں کمر بچے پریشانی لائن ہوئی اور میں نے ایک مرتبہ پھر اپنے علان کے سلسلے میں چادوں طرف ہانچ یاؤں مارے مگر انوسر کے ڈاکٹروں کے ہاں میرے لیے سوا ماہ قیدی واپوسی کے کچھ نہ تھا۔ آخر ٹینگ آکر میں نے تمام کوستانیں ترک کر دیں اور اپنے آپ کو قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا۔ علان چھوڑے ہوئے ابھی بہت زیادہ حصہ نہیں ہوا تھا نہ مجھے کچھ آمد کی جھلک نظر آتی۔ میں نور ڈاکٹر کے پاس پہنچی اور اپنے طبیہ اندہ کو پایا۔ ڈاکٹر نے امتحان کے بعد مجھے حاملہ ہونے کی خوش خبری سنائی۔ یہ سنتے ہی میری خوشی کی انتہا نہ رہی بلکہ میرے خاندان نے پہلی مرتبہ سنا تو انھیں یقین نہ آیا۔

ڈاکٹر نے کہا، ”اگر آپ واقعی صحیح و سالم بچے کی نو بہن مند ہیں تو آپ کو چاہیے کہ کم سے کم جسمانی مستعدت کریں اور چلیں پھر میں بھی کم اور ہر بند رہوں روز مجھے آکر دکھا جائیں۔“ میں نے ڈاکٹر کے مشورہ پر دواؤں تک تو برابر عمل کیا مگر کام کاج نہ کرنے اور زیادہ آرام کرنے سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی۔ میں محسوس کرتی تھی کہ سسٹمی اور غیر معمولی آرام کوئی فائدہ نہیں پہنچا رہا، مگر کیا کوئی ڈاکٹر کا مشورہ تھا۔ اسی دوران میں میری نظر سے ایک مضمون گزر رہا جس میں ایک حاملہ عورت کا ذکر تھا جس نے ابتدا سے وضع حمل تک ایک مرتبہ بھی ڈاکٹر کو نہیں دکھایا تھا، اس کے متعلق یہ بھی لکھا تھا کہ وہ کھر کو سب کام کاج کرتی تھی اور اس کے باوجود اسے کوئی شکایت نہیں ہوئی بلکہ اس کے ہاں نہایت آسانی کے ساتھ بچہ پیدا ہو گیا۔ اس کا حال پڑھ کر میں نے اپنی کیفیت پر غور کیا تو مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر کا یہ مشورہ سمجھ نہیں معلوم ہوا جو اس نے ضرور سے زیادہ آرام کرنے کے سلسلے میں دیا تھا۔ چنانچہ میں نے اسی روز سے کام کاج کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ البتہ ڈاکٹر کے دکھانے میں چون کہ کوئی حرج نہ تھا، اس لیے ڈاکٹر کے اس مشورہ پر میں برابر عمل کرتی رہی تاکہ اگر واقعی نقصان پہنچ رہا

جاگتی لڑکی ہو گئی تھی۔ بچی نہایت تنہا دست تھی۔ تولی گئی تو اس کا وزن ۱۷ پاؤنڈ تھا۔ اس پر جی زیادہ نہیں تھی۔ بلکہ ویسے ہی اتنی ٹھوس تھی کہ چٹان کی طرح مضبوط معلوم ہوتی تھی۔

میں جہاں تک ہو سکتا ہوں اسے مٹھائی سے دور رکھتی ہوں۔ وہ خراب اور بگڑی ہوئی بچی نہیں ہے جو ذرا سی بات پر روئے اور چیخیں مارے۔ وہ بھوک دیسی لگنے پر روتی جو یا جب کبھی وہ گیلی ہو جاتی ہے تو بھی روتی ہے۔ بچہ ہونے کے باوجود گھٹے بعد میرے جسم میں درد باقی نہ رہا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اگر میں دورانِ حمل میں کام نہ کرتی رہتی تو مجھے وضعِ حمل میں بھی غیر معمولی تکلیف ہوتی اور اس کے بعد مجھے کئی روز تک درد سے چٹکارا نہ ملتا۔ چچا کے دوسرے ہی روز میں اٹھ کر بیٹھ گئی تھی۔ چھپے روز ہسپتال کو گھر آئی تھی اور گھرانے کے ایک ہفتہ بعد حسبِ معمول گھر کے کام کاج میں لگ گئی تھی۔ گویا وضعِ حمل کے دو ہفتہ بعد میں گھر کے سب کام کرنے لگی تھی اور میری ٹانگوں میں دوسری عورتوں کی طرح نہ کمزوری تھی نہ لڑکھڑاہٹ۔

دورانِ حمل میں میرا وزن ۲۶ پاؤنڈ بڑھا۔ میرا نارمل وزن ۱۲۹ پاؤنڈ ہے اور میرا قد ۵ فٹ ۵ اینچ ہے۔ اگر خدا نے مجھے اور بچے دیے تو اس وقت بھی اسی طرح کام کروں گی۔ اس مرتبہ تو ڈاکٹر کے ہاں بھی براہِ حجابی رہی تھی۔ آئندہ سے ڈاکٹر کو بھی کبھی نہیں دکھاؤں گی، اس لیے کہ مجھے یقین ہے کہ دورانِ حمل میں مجھے ڈاکٹر کی ضرورت ہی پیش نہیں آئے گی۔

(انچھ روز میں بچہ پیدا ہوا)

ضروری اطلاع

جن حضرات کا ممبر حشریاری
ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ فوٹاش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش :-

منیجر ہمدرد صحت، دہلی

جب بچہ نہیں ہوتا تھا تو اللہ سے رو رو کر دعائیں مانگتی تھی۔ اب اللہ آمین کر کے مستقر ہوا ہے تو بچے کے صنایع کرنے کی فکر میں لگی ہوئی ہے۔

ایک دن میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ میرے خاندان نے مجھ سے اگر وہ کام نہ لیا اور وہ خود کرنے لگے۔ میں کمرے میں اگر شیشوں کی صفائی میں لگ گئی۔ میں سیر بھی پر چڑھی ہوئی یہ کام کر رہی تھی کہ ہماری ایک پڑوسن نے دیکھ لیا۔ وہ جاکر ہوئی میرے پاس آئی اور اس نے کہا ان دنوں میں تم یہ کیا خطرناک کام کر رہی ہو! اگر ذرا سا پاؤں پھسل جائے تو ایک سکنڈ میں نہ صرف یہ کہ بچہ صنایع ہو جائے گا بلکہ تمھاری جان کے بھی لالے پڑ جائیں گے۔

یہ سنتے ہی میں اس وقت تو چپ چاپ میری سے اتر گئی اور کام چھوڑ دیا۔ اتنی دیر میں میرے خاندان گھاس کاٹ کر آچکے تھے۔ انھوں نے شیشوں کی صفائی کا کام بھی خود ہی کر دیا۔ نہ معلوم مجھ میں کس قسم کا ڈر ہے اور اپنے اوپر اعتماد پیدا ہو گیا تھا کہ میں اس پڑوسن کے کہنے سے بالکل بھی نہیں ڈری، بلکہ محض اس کے ٹوکنے سے اتر گئی۔

ایک ہفتہ بعد میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ اسی پڑوسن نے مجھے دور سے دیکھا اور گردن ہلائی کہ یہ عورت کسی نہ کسی دن حرکت کرے گی۔ وہ میرے پاس پھر دوبارہ نہیں آئی، مگر ساس سے براہِ شکایت کرتی رہی۔ آخر دنوں میں تو میری ساس بھی میری مخالفت نہ رہی تھیں۔ اس لیے کہ جب انھوں نے دیکھا کہ کام کاج کرنے سے اسے نقصان کے بجائے فائدہ ہو رہا ہے تو پھر انھوں نے بھی میرے خاندان سے شکایت کرنی چھوڑ دی۔ بلکہ وہ خود بھی کبھی کبھی میرے ساتھ کام میں لگ جاتی تھیں۔ میں ان کا کام کے علاوہ شام کو روزانہ تفریح کو بھی نکلتی تھی۔ خدا کا فضل ہے ان دنوں میں ایک مرتبہ بھی تو میری طبیعت خراب نہیں ہوئی۔ مرغن غذاؤں کے علاوہ میں تقریباً ہر چیز کھاتی تھی۔ البتہ میں کھاتی بہت ہی کم تھی۔ مگر کبھی کسی قسم کی کوئی کمزوری محسوس نہ ہوتی تھی۔

بچہ ہونے سے ایک ہفتہ پہلے سے مجھے تھوڑا تھوڑا سا درد ہونے لگا تھا۔ جو تھوڑی دیر رہ کر غائب ہو جاتا۔ ایک رات جب دو تین گھنٹے درد کو ہو گئے تو میں اسی وقت ہسپتال چلی گئی۔ صبح جب تک میرے ہاں جیتی

بڑھا پا کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

از ”ادارہ“

(۱) جسمانی انداز کے تقاضے کو درست کرنا۔
(۲) جسمانی صحت کے ایک مخصوص پروگرام پر عمل کرنا
(۳) غذا و تغذیہ کے متعلق جو جدید معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کو عمل میں لانا اور ان پر کاربند ہونا۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ان طریقوں سے دوران خون کا نظام زیادہ دیر تک اچھی حالت میں قائم رہتا ہے اور اگر جسم کا وزن ضرورت سے زیادہ ہو کر قلب پر ایک بڑا بار ڈالتا ہو تو وہ بھی کم ہو جاتا ہے اور جسمانی انداز کی خرابیوں اور مشاہدے سے جتنی تباہیاں پیدا ہوتی ہیں وہ سب کی سب دور ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ بالا پروگرام پر عمل کر کے کاغذ پر کیا جاتا ہے اس کی مثال میں ڈاکٹر موسوف نے کیلی فورنیا میں مکمل ہونے والے کے مریضوں کی ایک خاص جماعت کے حالات پیش کیے ہیں۔ یہ سب کے سب مندرجہ مریض تھے ان کی عمریں پچاس سال اور ساٹھ سال سے زیادہ تھیں اور کئی برس سے ان کے جسمانی انداز میں اضافہ ہو رہا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی انداز اور اعضا کا تناسب بھی خراب ہو گیا تھا۔ دوران خون کے نقص سے جلد کا رنگ بگڑ گیا تھا، گردن کی تھیں موٹی ہو گئی تھیں۔ سانس کی رفتار بھاری تھی اور اس سے یکھینچوں پر بے جا دباؤ پڑتا تھا اور جسم کا بھڑپن یہ سب کی تہیوں کے جڑوں میں سوزش پیدا کر رہا تھا۔

ان کے معالجے کے سلسلے میں پہلا کام یہ کیا گیا کہ ان کی غذا کا ایک پروگرام مرتب کر دیا گیا۔ اور اس کی پابندی پر رو کر دیا گیا۔ کچھ دنوں میں اس کا اثر یہ ہوا کہ ان کا جسمانی وزن کم ہو کر ان کی توانائی کے جسمانی وزن کی سطح تک آ گیا۔ اس کے بعد ان کے پیٹ کو کس کر رکھنے والا ایک خاص منظم کام کرنا دیا گیا جسے یہ بروقت باز دے رہتے تھے۔ اسی کے ساتھ ان کے جسمانی انداز کو درست کرنے کا طریقہ بھی کام میں لایا گیا۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ اس علاج سے بہت حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ تقریباً سب کے سب مریض ابتدا میں کسی کام کے لائق نہ رہے تھے، لیکن اس علاج سے سب کے سب مفید کاموں پر لگ جھڑک اور ان کی صحت عام بہت بہتر ہو گئی۔

میراٹس کی ایک رہائی کے دو مشہور مصرعے ہیں
جوا کے نہ جائے وہ بڑھا پا دیکھا
جوا کے نہ آئے وہ جوانی دیکھی

یہ صحیح ہے کہ عام حالات جواب تک مشاہدے میں آئے ہیں وہ یہی ہیں کہ بڑھا پا جاتا ہے جو پھر جاتا نہیں اور جوانی جب چلی جاتی ہے تو پھر واپس نہیں آتی۔ شعرا نے نوجوانی کی مدت کو اس قدر مختصر قرار دیا ہے کہ کبھی کی مدت ایک چمک کا قطرہ اس کے برابر بتلایا گیا ہے۔

نہ جانے برق کی چشمک تھی یا تیر کی لپک
ذرا آگے چپک کر کھل شباب نہ تھا

لیکن طب اور سائنس کے جدید نظریات اس سے مختلف ہیں اگر لفظی طور پر نہیں تو کم از کم معنوی طور پر جوانی کو واپس لانے یعنی اعادہ شباب کی پوری کوشش کی گئی ہے اور کی جا رہی ہے اور جدید تحقیقات کا ایک اہم ترین میدان اس کام کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے۔ لیکن یہ سلسلہ جو بڑھوں کو جوان بنانے کا، اسی سے ملتا جلتا، بلکہ اسی کی ایک مشاخ یہ سوال بھی ہے کہ خود بڑھاپے کو آگے سے کیوں کر روکا جائے اور اسے کس طرح زیادہ سے زیادہ دور رکھا جائے۔

اس مسئلے پر سارے سامنے اس وقت پونی درٹی آف کیلی فورنیا کے میڈیکل اسکول کے پروفیسر طب، ڈاکٹر ولیم جے۔ گزلی ایک رپورٹ ہے جو ”سائنس نیوز لیٹر“ میں شائع ہوئی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اب تک طبی معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کو اگر اچھی طرح کام میں لایا جائے تو انسانی آبادی کی ایک بڑی تعداد اپنے آئنے والے بڑھاپے کو کم از کم دس سال تک ”متونی کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ جن اشخاص کی زندگی و تن درست ہے کا رآمد پانچ سو فیصد کی قلبی بیماری مثلاً شریانوں کی سختی یا مٹا پے یا جسمانی انداز نشست و برخاست یا پھیپھڑوں کی بیماری وغیرہ سے کم ہو گیا ہے اور بڑھاپے کا آنا ہوا قدم دکھائی دے رہا ہے، ان کی زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے، اور بڑھاپے کو کچھ دنوں تک آنے سے روکا جاسکتا ہے۔ بشرطے کہ مندرجہ ذیل تین معاملات میں لوگوں کا تعاون حاصل کیا جائے۔

عالم گیر جنگ کا اثر فنِ معالجہ پر

اس دنیا میں جوں جوں لڑائی کے حربے زیادہ خوفناک و ہلاکت آفرین ہوتے جاتے ہیں طبی سائنس بھی اپنی روز افزوں تہنہ مندی سے اُنکے مقابلہ کی تیاری کر رہا ہے

ایک دل چسپ مضمون

رائلٹیٹ - مینلو - ایٹ ووڈ

صاف رہی مسموم ہو جائے خواہ اس کے اعضا باقی رہیں یا مائع ہو جائیں، حواد وہ زندہ رہے یا مر جائے ہمیشہ محاذ جنگ کے اگلے ہی حصے میں ہو جاتا ہے۔

حفاظتی ٹیمیں

جنگ میں ہر طریقہ رائج ہو اس کے مطابق لڑنے والے سپاہیوں کو ایک چھوٹی سی ڈبہ دے دی جاتی ہے جس میں ۱۲ عدد دیکیاں ہوتی ہیں دکھانے کے لیے، اس ڈبہ کی میکانی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ ایک وقت صرف ایک ہی ہاتھ سے ایک ٹیکہ نکال لی جاسکے اور دوسری ٹیکہاں گرنے نہ پائیں، مزید برآں ہر سپاہی کو کچھ شفٹ سفوف بھی دیدیا جاتا ہے جسے وہ اپنے زخم پر چھڑک سکتا ہے۔

زخمیوں کو ان کے گرنے کی جگہوں سے ڈھونڈ کالنے اور ”پہلی امداد“ (فرسٹ ایڈ) ہم پہنچانے کے لیے خاص خاص طبی دستے ہوتے ہیں جن کو مخصوص طور پر تربیت دی جا چکی ہوتی ہے۔ یہ ”امدادی“ لوگ ہر حملہ آور دستے کے ساتھ ساتھ ان کے پیچھے چلتے رہتے ہیں جو سپاہی زخمی ہو کر گر جاتا ہے، اسے وہ ”مورٹین“ (جو ہر افیون) کھلا دیتے ہیں۔ بعض زخمی سپاہی خود ہی ”سائٹریٹ“ (Syrette) کی سوئی چھبوتے ہیں یہ بھی ایک مسکن اور بے ہوشی کی دوا ہے۔ ایسے لوگوں کو مارفین نہیں دی جاتی۔ اس دوا کی اور امتدادی علاج کو زخم اور علین دونوں صورتوں میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔

ٹری یا بحری فوجوں کی کارکردگی اور طاقت حربہ و ضربِ مخصم ہو ایسے لوگوں کی تعداد پر جہتی تن درستی کے اعتبار سے اچھے ہوں اور چاقی و چوہدر کو اپنے فرائض ادا کر سکتے ہوں۔ بیمار اور زخمی سپاہی بھی نہیں بڑھ سکتے۔ فوج کے بے سپاہیوں کو منتخب کر کے اور زندگی اور صحت و طاقت کو قائم رکھنے کے لیے ہزاروں ڈاکٹروں اور نرسیوں اور دندان سازوں اور طبی امداد دینے والے آدمیوں اور دوسرے مددگاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری (امریکی) فوج کا طبی محکمہ اس عالم گیر جنگ میں زمانہ امن کی پوری فوج سے تین گنا یا چار گنا بڑا ہے۔ بحری بیڑے میں بھی ”میڈیکل کور“ کے افراد کی تعداد اسی تناسب سے بڑھ گئی ہے۔

جنگ کے زخمیوں کو اٹھانے، لے جانے اور طبی امداد ہم پہنچانے کے لیے ان کی نگرانی اور انخلا کے سلسلے میں ایک ٹری زنجیر سی سی ہوئی ہے جو دنیا کے ذرائع و گوشوں میں حملہ آور فوجوں کی نصف اول سے شروع ہو کر ہمارے ملک کے جنرل اور بڑے فوجی ہسپتالوں تک پہنچتی ہے۔

اگر نیویارک یا سان فرانسسکو میں ایک عظیم الشان طبی مرکز موجود ہو تو تین زخمی سپاہی وہاں تک زندہ نہ پہنچ سکیں تو وہ مرکز کس کام کا ہوگا! اس لیے زخمیوں کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہسپتال یعنی طبی امداد کا ایک ایسا حصہ ہے جو ان کے زخمی ہو کر گرنے کے مقام سے قریب ہو۔ ہر زخمی کی قسمت کا فیصلہ خواہ اس کا زخم

کرتے تھے، لیکن دوسری جنگ عظیم میں جب نازی یورپ اور گولہ باری نے برطانوی فوجوں کو فلینڈرز سے نکال کر سندرگاہ ڈنکرک سے سمندروں میں بھیج دیا تو طبی امداد کی صورت حال بالکل بدل گئی۔ آپ گزشتہ دور سے بچنا ہی تو یہ ضرور ہو گا کہ گاڑیوں میں اور موٹر لاریوں اور ٹرکوں میں ایسے نقل پذیر اور متحرک طبی امدادی دستے رکھے جائیں جن کا تمام سامان صرف ہندو یا بمیں منت میں اکٹھا کر کے پیٹ لیا جاسکے اور فوراً منتقل کر دیا جاسکے۔

اس لیے اب ہمارے پاس متحرک دستے اور عمل جراحی کے ٹرک وغیرہ ہوتے ہیں اور مختلف قسم کی طبی امداد کے لیے لاریاں بھی جدا گانہ ہوتی ہیں۔ مثلاً ”ایمبس ریڈ“ کی لاری، علاج دندان کی لاری، آنکھوں کے علاج کی لاری وغیرہ ان متحرک ہسپتالوں کے ساتھ پانی کو صاف کرنے، سامان کو جو اسٹیم سے پاک کرنے اور کھانے پکانے وغیرہ کا انتظام بھی ہوتا ہے۔ جدید طرز جنگ کی سرعت اور اس میں اچانک حملوں اور ٹینک ہوائی جہاز اور ہینزری باز دستوں کے استعمال کے باعث شمالی افریقہ میں ہمارے طبی اور جراحی دستوں کو اپنا مستقل سرورز بدلنا پڑا تھا۔

ذوری اور ہنگامی عمل جراحی کے لیے جبریکل موٹر گاڑی یا ٹرک کو صدف جنگ سے بہت قریب بھی لایا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر ضرورت سے زیادہ قریب آجائے تو یہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ ایک ہی گولہ تمام کے تمام سامان کا خاتمہ کر دے گا۔ ٹینکوں کی لڑائی میں زخمی کو ٹینک سے نکالنے یا ٹینک پر ڈالنے کے لیے جبریکل پٹیاں یا تسے استعمال کیے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ آسان یہ ہوتا ہے کہ زخمی کے دونوں پیروں کو ایک ساتھ باندھ کر ٹینک کے چھوٹے سوراخ سے باہر نکال لیا جائے۔

بیکار یا استادہ ٹینک دشمن کی گولہ باری کے لیے سب سے زیادہ نشانہ بنائے جاتے ہیں۔ جدید جنگ میں ۳۳ فی صدی دہی سپاہی زخمی ہوتے ہیں جو کسی استادہ ٹینک سے باہر ٹینک کے آس پاس کھڑے ہوتے تھے۔ برطانوی فوجوں میں یہ دکھایا گیا تھا

اس کے بعد اس طبی امدادی دستے کے افراد مریض کے زخم پر سے اس کے لباس کو کاٹ کر الگ کر لیتے ہیں۔ جانتی نور پر مہم پٹی بھی کر دیتے ہیں۔ اگر نہ درت ہوئی ہو تو ٹوٹی ہوئی ہڈی میں کھجی بھی باندھ دیے ہیں۔ اور مریض نے اگر حفاظتی ٹیکہ نہ کھائی ہو تو اسے فوراً یہ دو اٹھلا دیتے ہیں۔

اگر زخمی سپاہی اپنے مورچے کے عقبی حصے تک پہنچ رہا ہو جائے کے لائق نہیں ہوتا تو اس کو وہیں ایک محفوظ جگہ پر چھوڑ دیتے ہیں اور اس کی سنگین کو اس کا نشان تلاش کرنے کے لیے عموماً شکل میں گاڑ دیتے ہیں تاکہ دیکھنے سے آنے ہوئے ڈولی بردار لوگ اس کا پتہ لگائیں اور اسے اٹھائے جائیں۔ اس کے بعد یہ امدادی دستہ اپنی کمپنی کے ساتھ آگے بڑھ جاتے ہیں۔ عام طور پر اگر وہیں سے زخمی سپاہیوں کی پہلی ملاقات ”بائیں ایڈیشن“ میں یعنی فوجی طبی امداد کے اس مقام پر ہوتی ہو جی جی الگ مورچے کے عقب میں محفوظ ترین جگہ پر ہوتا ہے۔

یہاں ذوری اور ہنگامی عمل جراحی سے مریض کو مدد دی جاتی ہے، اور صدمہ یا دہشت زدگی کا علاج جس میں غم کا پانی، پلازما دینا بھی شامل ہوتا ہے متعدد ذرائع سے کیا جاتا ہے۔ بعض حالات میں ٹوگمین لگا ہوں یا خند توں جی میں ”مرنگز ہیرم البومن“ (کلیوسی بضمین) دے دیا جاتا ہے۔ اس مقام پر ایک لیبل لکھ کر مریض کے قمیص کے ساتھ سی دیا جاتا ہے۔ جس سپاہی کے زخم زیادہ شدید و خطرناک ہوتے ہیں ان کو طبی امداد کی دوسری منزلیں ملے کرنے کے لیے ہی ذہنک سے اور بھی پیچھے بھیج دیا جاتا ہے تاکہ وہ شفا یاب ہو کر یا تو پھر ڈیوٹی پر بھیج دیے جائیں یا اگر کام کے لائق نہ رہے ہوں تو فرائض سے سبک دوش کر دیے جائیں۔

متحرک طبی امداد

دنیا کی جدید جنگ اب ایک ”متحرک جنگ“ ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ ”طبی امداد“ بھی متحرک اور فوج کے ساتھ ساتھ چلنے والی ہوتی چلی ہے۔ گزشتہ جنگ عظیم میں متعدی اسام کے طبی اسٹیشن اور محاذ سے کچھ دور پر کم و بیش مستقل طور کے ہسپتال بھی ہوا

کہ زخمی یا بیکار شدہ ٹینکوں کے زخمی سپاہی پنی معرکہ کے باوجود ٹینکوں سے کسی کی مدد کے بغیر ہی باہر نکل جاتے تھے اس کا سبب یہ ہو کہ اس تنگ جگہ سے جلد نکل آئے کی ایک پُر زور اندرونی ترغیب و تحریک ان کے دل میں پیدا ہو جاتی جو۔

جہاں جہاں ممکن ہوتا تو انسانی کے اگلے مورچوں تک طبی سامان اندرونی طور پر ایک آدمی کی پیچھے پر لا دیا جاتا جو۔ پس سسر اس لیے جاری کیا گیا جو کہ اس میں نفل و حرکت کی آسانیاں ہوتی ہیں اور جو پا بیدیاں گا۔ یوں یہ عام ہوتی ہیں ان سو فیات مل جاتی جو۔ مزید براں پیچھے کی ٹینکوں میں سامان بردار کے دونوں ہاتھ خالی ہوتے ہیں جن سے ڈیزل کو تارے اور چڑھانے میں پوری مدد مل سکتا ہے جو جہاز سے اترنے اور حمل تک پہنچانے والی کشتیوں میں سوار ہونے کے وقت بھی اس طریقے سے بہت سی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جب زمینی یا سمندری مورچوں سے سپاہیوں کو ہتھ پڑتا ہے تو فانی کرنے یا جگہ چھوڑنے کے دونوں طریقوں میں استعمال ہونے کے لیے اب ایک ہی قسم کی ڈولی بنائی گئی ہے۔ بحری بیڑے کا "اسٹریچر" جو تار سے ہی ہوئی جانی کی ایک لمبی ڈوکری جیسا ہوتا ہے۔ زمین پر کام نہیں دیتا اور برقی فوج کی "بایر ڈولی" کشتیوں پر چڑھائے جانے کے وقت ٹیڑھی ہو جانے اور الٹ جانے کے خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اسی لیے اب پہلے طریقے کو ترقی دے کر ایک ایسی صورت پیدا کر لی گئی ہے کہ برقی فوج کی ڈولیوں پر سب سے لگا کر ان سے دونوں طرح کے کام لیے جائیں

جنگی موٹریں اور ہوائی جہاز

محاذ جنگ کی ابتدائی منزلوں سے زخمیوں کو اٹھا کر عقب کی طرف لے جانا بہت ہی مشکل کام ہوتا ہے اور اکثر مواقع پر بے حد خطرناک بھی اس کا سبب یہ ہو کہ دشمن کے نشانہ باز بندوچی تاک میں لگے ہوتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بعض حالتوں میں رات ہو جانے سے پہلے زخمیوں کو اٹھانا ناممکن ہو جاتا ہے بعض مواقع ایسے بھی آتے ہیں کہ جنگ کے راستے کوئی کسی روز ٹینک ناقابل گزر اور بندر بستے ہیں۔ ایک بحیری افسر نے ایک مرتبہ ان الفاظ میں صحیح حقیقت بیان کی تھی:-

"گوڈل کنیاں: بچہ اگلا بل کے مورچے پر سیدھ چل کر کے آدھیوں کو سخت ترین گولہ باری کا مقابلہ کرنا پڑا تھا۔ ایسی حالت میں جب کہ بارش بھی ہو رہی ہو اور کچھ بھی موجود ہو ذرا یہ کوشش کر کے خود دیکھ لیجئے کہ ایک زخمی کو اسٹرچر پر لا کر آپ کسی ذعلوان پہاڑی سے نیچے اتر رہے ہوں، اس کے بعد اسی طرح پھر دوسری پہاڑی پر چڑھنا اور اس کو اترتا ہوا اور اسی حالت میں پہاڑیوں پر پہاڑیاں اترنے کی جارہی ہوں"

زخمیوں اور بیماروں کا نقل و حمل جدید جنگ کا ایک اہم ترین مسئلہ بن گیا ہے اور اس طبی خدمت کو انجام دینے کے لیے تمام ممکن ذرائع کام میں لائے جاتے ہیں۔ مثلاً چھوٹی جنگی موٹروں پر یا پانی پر پھینے والے ایمبولنسوں پر اور ہوائی جہازوں پر مریضوں کو جلد از جلد منتقل کر دیا جاتا ہے۔ پولیسینڈ میں ہر منزلوں پر زخمیوں کے انخلا کے لیے ہوائی جہازوں کو بڑے پیمانہ پر استعمال کیا جاتا ہے ایک محدود چارہ۔ یہ یہ طریقہ پہلی جنگ عظیم میں بھی کارآمد ثابت ہوا تھا اب تو طبی سروس بہت ترقی کر گئی ہے۔

جنگ میں متحرک ہسپتال

نیوگینی کے محاذ جنگ پر یہ انتظام تھا کہ زخمیوں کو ایک گھنٹے کے اندر یا اس سے بھی کم وقفے میں نصف اول درجہ "فیلڈ ہسپتال" میں پہنچا دیا جاتا تھا۔ اگر بار برداری کے جائز استعمال کیے جاتے تو یہ کام دو تین گھنٹوں میں پورا ہوتا۔ وہاں ایک مکمل قابل نقل اور متحرک ہسپتال ہوائی جہاز کے ذریعہ جنگل میں لے جایا گیا ہوتا۔ ہوائی انخلا جنگی سرگرمیوں کے مقامات سے بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً نیوگینی سے آسٹریلیا تک یا الاسکا سے بحر الکاہل کے ساحل تک یا شمالی انڈیا سے امریکا تک۔

واشنگٹن کے مشہور والٹر ریڈ جنرل ہسپتال

(Walter Reed General Hospital)

میں ہوائی جہازوں کے ذریعہ مریضوں کو بلوچستان سے بھی لایا گیا تھا۔ یہ سفر صرف ایک مہفتہ میں طے ہوا تھا۔ اگر دوسرے معمولی ذرائع کام میں لائے جاتے تو کم از کم دو ماہ میں یہ سفر طے ہوتا اور غالباً مریض زندہ نہ پہنچ سکتا۔ شمالی افریقہ سے اس ہسپتال تک ہوائی سفر صرف ۴۸

اضافہ حرارت، انتہائی برودت، سواشور، روشنی کی جھلک، حرکت اور ٹھکن وغیرہ۔ اسی لیے طبی اسٹاف کا انتخاب بڑی احتیاط کے ساتھ ہوتا جو اس میں جسمانی اور ذہنی طاقت کا پورا خیال رکھا جاتا جو جسم کی پروازوں کے دوران میں کترے حد تک پیدا ہو جاتی ہو اور خطرہ کم صورت انتہی درجہ تک رہے۔

دور اہم مسئلہ یہ جو کہ فن پرواز کی جدید ترین ترقی کے باعث ہوائی جہازوں کو جبریت بخیز ہندی کم لے جا جاتا ہے۔ اس عمل میں ہوائی جہازوں کو اکثر کم تر توں کی طرح بڑھ لگائے کی ضرورت ہوتی ہے جو سی بے طبی اسٹاف کے اہلکاران کو منتخب کرنے سے پہلے کہ ہوائی دباؤ رکھنے والے کمرے میں ان کو انجینی طرح تیار کیا جاتا ہے۔ درجہ لوگ اس سے متاثر ہوتے ہیں ان کو ایسی خدمت پر مامور نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ دوران پرواز میں جب ہوائی جہاز کی رفتار بہت تیز کر دی جاتی ہے تو اس سے جسم کے پیالہ باتوں اور اعضا وغیرہ کے وظائف میں خلل پڑتا ہے، لیکن ان اثرات کو کسی حد تک اس طرح زائل کیا جاتا ہے کہ لوگوں کو کترے کی طاقت چھوڑ کر بٹھایا جاتا ہے اور پھر سے پہلے پھر پیٹ کھانا کھلا دیا جاتا ہے۔

مزید برآں ان کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ دوران پرواز میں بھی ملکی ملکی غذا میں کھانا کریں مگر صرف ذی زود ہضم غذا جس کو راجح یا پیٹ میں لطف پیدا نہیں کرتی۔ بہت زیادہ ہندی پر پھینکنے کے بعد لوگوں کو اسکیجن کا دھمکوس ہوئے لگتا ہے مگر اس کے ازالے کی آسان عیوبیں نکالی گئی ہیں۔ ہوائی سرجن کا ایک فرض یہ بھی ہے کہ ہوائی اسٹاف کو آلات اسکیجن کے استعمال کی تعلیم دے۔ جنگی ہوائی جہاز معمولی ہوائی جہازوں سے کہیں زیادہ تیز رفتار ہوتے ہیں، بہت زیادہ ہندی تک جاتے ہیں اور آٹھ گھنٹے رُش بدلنے اور غوطہ لگانے میں اتنی شدید طاقت استعمال کرتے ہیں کہ کوئی انسان تعلیم یا امداد کے بغیر ان حرکتوں کو برداشت نہیں کر سکتا۔

اسی لیے ہوائی اودیہ کا ایک مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان اور مشین کے درمیان جو خلا ہے اسے پُر کر دے۔ ہوائی سرجن پوری محنت و سرگرمی کے ساتھ ہر شخص

گھنٹوں میں ہوتا ہے۔ جو جواب اور تشیب و فرازوں سے استون میوزیم پولیس میں پانچ باؤس میں فی گھنٹہ کی رفتار سے زیادہ نہیں چل سکتے۔ اس دوران نقل میں مریض کو جسے دھچکے لگتے ہیں وہ اس کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تھائی، فریقہ کے رگیتوں میں ایک ایولینس گاڑی اگر اٹھارہ گھنٹے سفر کرتی ہو تو اسی فاصلے کو ہوائی جہاز صرف ایک گھنٹے میں طے کر لیتا ہے۔ اب جنگی ہوائی جہاز اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ معتین مسافت کی ہوا زیادہ آسان سے ان پر چڑھائی جا سکیں۔

مخصوص ہوائی دوائیں

ی قسم کی مخصوص دوائیں ہیں جو ہوائی سفر میں استعمال کی جاتی ہیں سب سے تیارے پر ہوائی دوا ہے جس اور اب دوران پرواز میں طبی امداد دینے والے ڈاکٹروں کو ہوائی سرجن کا خطاب دے دیا گیا ہے۔ ان لوگوں کو "ٹکساس" اسکول آف ایوی ایشن میڈین"۔

(School of Aviation Medicine) (ہوائی طب کی تعمیر گاہ) میں مخصوص مقررہ تعلیم دی جاتی ہے۔ جنگ سے پہلے سنہ ۱۹۳۸ء میں نوجوان ہوائی سرجنوں میں ایک سو سے بھی کم ہوائی سرجن تھے۔ لیکن آج میں انکی تعداد تین ہزار سے بھی زیادہ ہو گئی۔

یہ ہوائی سرجن بھی دوسرے نوجوان سرجنوں اور ڈاکٹروں کی طرح زنجیروں اور سیاروں کو پوری طبی امداد دیتے ہیں۔ مزید برآں اس سرجن کا فرض یہ بھی ہے کہ مریض کے دوست، مشیر اور نعتیہ کا کام کرے۔ اس کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ ہوائی سرجن اور ہوائی دستہ کے دوسرے اہلکاران میں ایک ذاتی رشتہ قائم رہے۔ غائب کوئی نوجوان کہ اپنی طبی سروس کی امداد کا ہوائی دستہ سے زیادہ محتاج نہیں ہو سکتا۔ حالات کی بھی دیکھ بھال سے متعلق جو جو ہوائی سفر میں معمولی عضوی اور طبعی وظائف کی خرابیوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

مثلاً ہوائی سرجن کے فرائض میں یہ چیزیں بھی داخل ہیں کہ وہ اپنے اسٹاف کو ادرائے مریضوں کو مندرجہ ذیل اسباب کے تکلیف دہ نتائج سے محفوظ رکھے، ہوائی جہاز کی سرعت پرواز، بلندی، تیز رفتاری میں

ایمبولینس کا طریقہ بھی رائج کیا۔ اس نے جس طرح کی ایمبولینس کا لڑی تعمیر کی تھی وہی شہری سہیت ہوں میں بھی استعمال کی جانے لگی، اگرچہ ایٹمی طیم کی لڑائی میں امریکن یونین کا فوجی مورچہ جتنے میل لمبا تھا، تاہم دس ہزار زخمیوں کو جلد از جلد میدان جنگ سے منتقل کر کے طبی امداد بہم پہنچائی گئی تھی۔

لیکن اس ہجرہ انجمن انسوس ناک ہوا۔ جنگ اینٹی ٹیم کا یہ ٹھکانہ اور بھوکا سرجن میری لینڈ کے ایک گھر میں کھانا کھانے کے لیے گیا اور اسی گھر والے کی ایک حسینہ پر جس کا نام میری لی (Mary Lee) تھا عاشق ہو گیا اور اس سے شادی بھی کر لی۔ لیکن صرف پانچ سال بعد یعنی سنہ ۱۸۶۶ء میں اس کی بیوی کا انتقال ہو گیا۔ اس کا صدمہ میری لیٹرین کو اس قدر ہوا کہ وہ خود بیمار پڑ گیا اور جان بڑھ بوسکا۔

بحری لڑائیوں کے زخمی

بحری لڑائی کی طرح بحری لڑائی میں زخمیوں کو منتقل کرنے کے لیے انتظامات کی اتنی لمبی زنجیر ضرورت نہیں ہوتی جی۔ اس حالت میں بھی جب کہ بحری سپاہی جزیروں پر اتر جاتے ہیں، جہاز باسانی رات کے وقت وہاں پہنچ سکتے ہیں اور زخمیوں کو سہ جاسکتے ہیں۔ جبکہ فولاد کے جہاز یکا یک گئے ہیں۔ بحری سپاہیوں کے ڈوب کر مر جانے کے واقعات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ لکڑی کے پرانے جہاز گولوں سے مجروح اور شکستہ ہونے کے بعد بھی دیر تک غرق نہیں ہوتے تھے اور ان کی خرقانہ کے بعد بھی لکڑی کے بہت سے ٹکڑے پانی پر اُدھر اُدھر تھرتھرتے رہتے تھے جن کا سہارا لے کر کافی سپاہی اپنی جان بچا لیتے تھے

جدید صورت میں صحت آڈل کے میڈیکل انسٹرکٹر بہت سے فوجی اویجنٹ کاموں کا انتھک مقابلہ کرنا پڑتا ہے زخموں کی دیکھ بھال کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ بڑے بڑے شہری ہسپتالوں کے انتظامات بھی بھگ جائیں۔ کمزور ایسا ہوتا ہے کہ کسی بڑے جنگی جہاز میں صرف دس منٹ کی لڑائی کے اندر اندر دو سو آدمی شدید زخمی ہو جاتے ہیں۔ زخموں کی اور عضوی نقصانات کی تسمیں بھی بہت زیادہ اور غیر معمولی ہوتی ہیں۔ اس لیے فوجی سرجن کو انتہائی ذہانت اور حاضر دماغی سے کام لینا ہوتا ہے۔ جدید لڑائیوں میں نئے نئے آلات حرب کے باعث غیر متوقع اقسام کے زخم دیکھنے میں آتے ہیں

کی صلاحیت پر وار کو جانچنا ہو اور یہ معلوم کرنا ہے کہ وہ مری کی زیادتی، آکسیجن کی کمی اور کثرتش ثقل کے دباؤ کو برداشت کر سکے گا یا نہیں۔ جب وہ اپنے فوجی طبی کاموں کے لیے بہترین آدمیوں کو چون لیتا ہے تو ان کو عضوی اور طبی اعتبار سے زیادہ طاقت ور بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

جنگ کے زخمیوں کا علاج

جنگ میں زخمیوں اور بیماروں کی دہ نظم اور باقاعدہ دیکھ بھال جرات کی جاتی ہے نسبتاً ایک نئی چیز ہے۔ یہ سمجھو کہ قدیم یونانیوں میں بھی فوجی سرجن اور طبیب ہوا کرتے تھے اور پانچ کے ہر دور میں زخمیوں کی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوشش جاری رہی ہے۔ لیکن قدیم زمانے میں زخمیوں کو یا تو ان کے ساتھی سپاہی ہی بخاؤ کے عقب تک لے جاتے تھے یا اُس دور کی لڑائی ختم ہونے تک وہ لوگ میدان جنگ ہی میں چھوڑ دیے جاتے تھے کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ لڑائی کے ایک روز بعد زخمیوں تک فوجی سرجن پہنچتے تھے اور اس وقت تک بہت سے زخمی مر چکے ہوتے تھے۔ مزید برآں پہلی لڑائیوں میں رات کی تاریکی میں کبھی زخمیوں کو کوٹ کر ان کو لہاک کر دیے کے واقعات بھی پیش آتے تھے مشہور جنگ داتر تو تک جس میں یولین کو آخری شکست ہوئی تھی ایسے واقعات اکثر رونما ہوئے تھے اور کبھی کوئی قریب کا ساتھی ہی زخمی کی حالت پر رحم کر کے اسے تکلیفوں سے نجات دلانے کے لیے اس کا گلا کاٹ دیتا تھا۔

وہ پہلا شخص جس نے امریکا میں موثر پیالے پر میدان جنگ کی "طبی سروس" جاری کی تھی میجر جون لیٹرین (Letterman) تھا جو "امریکن یونین" کی فوج کا سرجن تھا۔ اس زمانے کی بہترین طبی تعلیم اور ذہانت و تجربہ سے کام لے کر اس نے اپنی مفصل اسکیم کو جنگ اینٹی ٹیم (Antietam) میں جو سنہ ۱۸۶۲ء میں ہوئی تھی پہلی جامہ پہنایا۔ اس نے اس کام کو ایسے کامل طریقہ پر منظم کیا تھا کہ بعد کو فوجی میڈیکل سروس کے تمام انتظامات کی بنیاد اسی کی اسکیم پر رکھی گئی۔

طبی سامانوں مثلاً دواؤں اور آلات وغیرہ کی فراہمی کے علاوہ لیٹرین نے "فیلڈ ہسپتالوں" اور طبی

”شدید صدموں“ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے جسے جدید
 اطباء ”صدمة مجروحیت (Traumatic Shock)“
 کہتے ہیں اور جو اکثر شدید زخمی ہونے یا جمل جانے کے باعث
 پیدا ہوتا ہے۔ تمام پچھلی لڑائیوں میں زخموں کی سمیت اور صدمہ
 قلب ہی سپاہیوں کی موت کے دو بڑے اسباب ہوا
 کرتے تھے۔

۹۔ پلازما: یعنی خون کے سیال باؤے د پلازما
 کا استعمال اس جنگ میں غالباً طبی سائنس کا سب سے بڑا کارنامہ
 ہے۔ اس کی تیاریوں کے بے جوطی طریقہ استعمال کیے جاتے
 ہیں ان کا جواب پوری تاریخ میں نہیں ملتا۔ یہ وہ عمل ہے جس
 میں فوج کی مدد کے لیے لاکھوں تہوں نے بھی بڑے
 ایتار سے کام لیا ہے۔ (باقی آئندہ)

تقریب مضمون ۱۹:-

گوشت ہی کے بتا ہو گا۔ ذرا مجھے بھی طباطخی کا یہ کمال
 دکھائیے گا۔ بدہ نواز آیا گوشت اور اس کے شور بے
 دونوں چیزوں سے ہمیز کرنا ہو گا۔

۱۰۔ مرعیں: ڈاکٹر صاحب، پرہیز کی فہرست تو بڑی
 لمبی ہو گئی ب کچھ کھائے کو بھی بتائیے گا،
 ڈاکٹر مائی جو کچھ یا آپ کھا سکتے ہیں۔

مرعیں: میری سمجھ میں تو یہی آتا ہے کہ اب صرف خاک
 بھانکنے کے سوا کچھ بھی پانی نہیں رہا۔ اس سے تو موت ہی بہتر
 ہے۔ آداب عرض۔

شارت ٹاکس کے شکر بے کے ساتھ)

ایکٹ میں انگریزی آجائگی

جو ضرورت کے بالکل کافی ہوگی۔ آپ کو اخبار پڑھنا
 آجائے گا۔ آپ انگریزی میں خط لکھ سکیں گے۔ آپ انگریزی
 کتابیں پڑھ سکیں گے اس کتاب میں انگریزی جملے مع تلفظ
 درج ہیں۔ مرض کے ضروریات زندگی کے تمام فقرے جو روزانہ
 استعمال میں آتے ہیں وہ سب کے سب اس کتاب میں
 موجود ہیں۔ اس سے بہتر انگریزی سکھانے والی کتاب بآج تک
 نہیں چھپی۔ قیمت صرف دو روپے علاوہ محصول
 مشہور سٹیک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دھولے

پہلی جنگ عظیم میں صرف گیلی پولی کے محاذ سے مردی لگ جانا
 کے باعث سولہ ہزار مریضوں کی اطلاع آئی تھی۔ دوسری
 لڑائی میں افریقہ کے جنگستانی مورچوں پر بارے سترہ
 سپاہیوں کو زہریلے گائے مکڑوں نے کات کات کر زخمی کر دیا
 تھا۔

”جلانے والی“ لڑائی

پہل بار کے واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ
 جنگ سپاہیوں کو ”زخمی کرنے والی“ لڑائی سے زیادہ جلاڑ
 والی لڑائی ثابت ہوئی ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ پچھلے ہر
 تاریخی حادثوں سے جو شدید حرارت خارج ہوتی ہے اس سے
 بہت سے سپاہی جھلس جاتے ہیں یا جلنے ہوئے تیل میں
 چھلانگ لگانے سے بھی ایسی ہی سوزش، جلن اور آبلوں کا
 خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر ہمارے پھیرے ہوئے
 رنگوں میں آگ لگ جائے تو اس سے بھی لوگ جل جاتے ہیں۔
 ان خطروں پر اضافہ وہ ”گیسولین“ ہے جو ایندھن
 کے تیل کی حیثیت سے ہوائی جہازوں اور ٹینکوں میں استعمال
 ہوتا ہے جب کوئی ہوائی جہاز مجبور ہو کر تھپے اترتا ہے اور ٹوٹ
 جاتا ہے یا کسی ہوائی حادثے میں گر پڑتا ہے تو پھر اذھر بھرے
 ہوئے گیسولین میں آگ لگ جانے کے بعد سخت آتش زدگی کا
 خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے جدید جنگ میں جلے ہوئے یا
 چھلے ہوئے سپاہیوں کے علاج کے لیے مخصوص نظامات
 کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ کہنا صحیح ہو گا کہ پہل بار کے واقعات نے امریکن
 سر جرمین ایکٹن نے دد کا آغاز کر دیا ہے۔ کیونکہ بری اور کسبیدی
 دستوں کے ڈاکٹروں کو پہلے پہل ایک مختصر وقت کے اندر
 بہت سے جلے ہوئے اور چھلے ہوئے زخمیوں کا علاج
 ادویہ اور خون کے پلازما سے کرنا پڑا۔ اس سے پہلے طریقہ
 علاج کی یہ نسبت جدید طریقہ علاج سے نہایت کامیاب اور
 حیرت انگیز نتائج پیدا ہوئے۔

الغرض جدید سمیت و با ادویہ، خون کا پلازما
 اور انجکشن کی سہولت، اور جدید آلات جراحی اور ان کے ساتھ
 ساتھ زخمیوں کو ہوائی جہازوں کے ذریعہ جلد سے جلد
 منتقل کر دیے کا عمل، یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو بے شمار
 انسانوں کو موت سے بچا دیتی ہیں۔ خون کے پلازما کو ایسے

ایک دل چسپ مکالمہ

پرسن

ہو۔ چھری کروں گا کہ ڈاکٹر۔ ڈاکٹر "باہ" یا "جلی" یا "سیرپ" سے کھانوں گا۔

ڈاکٹر۔ بھئی آپ بھی کمال کرتے ہیں۔ آپ کے لیے ہر شے چیز ممنوعہ ہو۔ ہر سب کی سب تنہا غذا میں ہیں۔ مریض۔ تو کیا دراصل شکر کی بھی اجازت نہیں ہو ڈاکٹر۔ کہہ لو کہ ہاں کہہ سکتے ہیں۔ ہرگز نہیں۔

مریض۔ غالباً اس سے آپ کا مطلب تو نہیں ہو کہ چاہا۔ یا قبوہ میں بھی شکر نہ ڈالوں۔

ڈاکٹر۔ آپ بھی غضب کرتے ہیں۔ شکر تو ایک طرف چار یا قبوہ خود آپ کے لیے زہر قاتل ثابت ہوگا۔

مریض۔ الغرض چار یا قبوہ بھی نہیں؟ ڈاکٹر۔ نہیں۔ بالکل نہیں۔

مریض۔ کھانے کے بعد دو گھنٹہ بھی نہیں؟ ڈاکٹر۔ یہ سوال پیدا ہی نہیں ہوتا۔

مریض۔ ڈاکٹر صاحب مجھے کیلے کی نرم نرم اس کریم بہت پسند ہو گیا ذرا سی کھا سکتا ہوں۔

ڈاکٹر۔ میرا خیال ہو کہ آپ کی سمجھ میں کچھ خور ہو۔ اس کریم دودھ یا شکر کے بغیر کیسے بن سکتی ہو؟

مریض۔ اب گوشت اور مچھلی کے متعلق بھی کچھ فرمادیکھیے۔ ان میں تو گوشت ہی مہلت نہیں؟

ڈاکٹر۔ ہا۔ ہا۔ گوشت اور مچھلی؟ مجھے تو ایسا معلوم ہوتا ہو کہ آپ صحت یاب ہونا ہی نہیں چاہتے، اور ایسا سوال نہ کرتے۔

مریض۔ کیا گوشت اور مچھلی سے بھی پرہیز کروں؟ میں تو ہفتہ میں صرف ایک بار گوشت اور ایک بار مچھلی کھاتا ہوں۔ وہ بھی تھوڑی مقدار میں۔

ڈاکٹر۔ لیکن میں ایک بار کے لیے بھی اجازت نہیں دے سکتا۔

مریض۔ اچھی بات ہو۔ گوشت نہ کھاؤں گا۔ گوشت کا شورہ بہ یا سوپ ہی استعمال کروں گا۔

ڈاکٹر۔ غالباً آپ کے گھر گوشت کا شورہ بہ بغیر (داتی ہٹا پر دیکھیے)

ایک مریض کسی ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں طبی مشورہ کے لیے حاضر ہوا۔ اس کی بیماری یہ ہو کہ کبھی کبھی پیٹ میں درد ہو جاتا ہو۔ ڈاکٹر صاحب طبی معائنہ کرنے کے بعد مریض کو تنگیں دیتے ہیں اور فرماتے ہیں کوئی سنگین مرض نہیں ہو۔ اس کے بعد وہ سفوف کی چند پٹیاں دیتے ہیں اور ترکیب استعمال کے متعلق ہدایت کر کے کہتے ہیں کہ کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ احتیاط بھی برتنی پڑے گی۔

مریض کہتا ہو، بہت اچھا۔ ڈاکٹر صاحب، آج سے میں غذاؤں میں ہر طرح احتیاط برتوں گا۔ بہت شکریہ

(یہ کہہ کر مریض جانا چاہتا ہو۔)

ڈاکٹر صاحب، ذرا ٹھہریے ہاں تو خیال رکھیے کہ آپ کو مسٹروں کے رس سے پرہیز کرنا پڑے گا۔

مریض، کیا مسٹر بایا! مسٹروں کے رس سے پرہیز؟ میں تو ناستہ میں روانہ اسے استعمال کرتا ہوں۔

ڈاکٹر۔ مگر اب نہیں استعمال کر سکتے۔ ہرگز نہیں یاد رکھیے۔

مریض دایوس ہو کر، بہتر لیکن اس کی جگہ چھوڑ کیسے رہیں گے؟

ڈاکٹر۔ نہیں۔ نہیں۔ چھوڑے بھی نہیں۔

مریض:- اور انگو؟

ڈاکٹر۔ نہیں۔ اس سے بھی نقصان ہوگا۔ شکر اور تیز آدالی ہر چیز سے پرہیز کیجیے۔

مریض۔ اچھا تو پھر ناستہ کے لیے کوئی نسخہ چیز بتائیے۔

ڈاکٹر۔ صرف اناج کی چیزیں۔

مریض۔ بسے ڈبل روٹی کے تھوڑے کچھ کھن کھن اور ایک انڈا اور تھوڑا سا دودھ۔

ڈاکٹر۔ اگر آپ کے خیال میں کھن، انڈا اور دودھ بھی اناجوں کی نہرست میں تو شوق سے کھائیے۔ مگر میں نے تو صرف یہی کہا تھا کہ اناج کی چیزیں۔

مریض۔ تو کیا دودھ یا کھن بھی نہیں؟ اچھی بات

امراض اور علاج

فصل اول

معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

(۲۱)

۱۔ مزمن سوہمی!

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے، دہلی

اور شام کو دی جانی چاہیے۔ سنگترہ، انگور، میٹھے لیموں کا رس سب سے زیادہ مناسب رہے گا۔ رات کو سوئے وقت نیم گرم پانی کے انیما سے ایک دو روز تک برابر آنتوں کی صفائی کی جائے گی تو یہ شکایت بہت جلد رفع ہو جائیگی۔ پھلوں کی اس غذا کے بعد بھی اپنے بچے کو کچھ عرصہ ہلکی غذا دینی چاہیے جو زیادہ تر پھلوں، دودھ، اور ترکاریوں پرستل ہوئی چاہیے۔ ترکاریوں میں ٹماٹر، کاجر اور مولیٰ تو بال کر ہی کھلائے جائیں تو زیادہ مناسب ہیں۔ دہلی پندرہ میں روز کے بعد دی جائے اور کم دی جائے۔ بہت چھوٹے بچوں کے معاملے میں علاج میں حسب ضرورت رد و بدل کیا جاسکتا ہو۔ مثلاً شیر خوار بچوں کے معاملے میں دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذا میں فوراً تبدیلی کر دینی چاہیے۔ اس کے لیے دو چار روز تک اس دار پھل اور دودھ کا استعمال زیادہ مناسب رہے گا اور شیر خوار بچے کو ایک دو روز تک دھبیا کیس ہو، دودھ کو بجائے گرم پانی اور سنگترے کے رس کے سو اچھ نہ دیا جائے۔ گرم پانی میں ”لوہنل“ شامل کر کے دیا جاسکتا ہو۔ دوسرے یا تیسرے روز جب ماں کا دودھ درست ہو جائے تو اسے چار گھنٹے کے وقفے کے ساتھ دودھ پلا دیا جائے۔ اور رات کو دودھ پلانے کی عادت رفتہ رفتہ ترک کر دی جائے۔

۲۔ قولنج

علامات و اسباب :- اس نوعیت کا درد زیادہ تر

ماہ فوری سنہ ۷۷ء کی اشاعت میں ملنے بچوں کی ہضمی کی علامات اور فوری مدد کے اصول پر اس کے کھریلو علاج بے دوا پر حجت کی تھی۔ اشاعت زیر نظر میں بچوں کی مزمن سوہمی (Chronic Indigestion) اور درتوہ کی علامات اور ان کے مؤثر ترین علاج کو لیتا ہوں۔

علامات و اسباب :- مزمن سوہمی اصل میں اچانک نہیں ہو جاتی، بلکہ ہضمی کے اسباب کو دور نہ کرنے اور اس کے غلط طریق علاج کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہو۔ اس کی وجہ سے بچہ بار بار تھکے رہتا ہو اس کی زبان پسیل کی تہ جاتی ہو اور سانس میں بو آنے لگتی ہو۔ اسے اچھی طرح نیند نہیں آتی اور وہ بار بار چوکتا ہو اور چہرہ ابرو جاتا ہو۔ اس کا وزن گرنے لگتا ہو اور جسم زرد پڑ جاتا ہو۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اور کبھی قبض ہو جاتا ہو۔ یہ سب تکلیف اس صورت حال میں بھی تقریباً وہی ہو جو ہضمی کی صورت میں ہوتا ہو یعنی غلط قسم کی غذا اور بے خوری۔

حلاج :- پہلے روز سو اے سنگترے کے رس اور دقتاً نو قنار گرم پانی دینے کے کچھ نہ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک سے لے کر چار روز تک دیکھنے کی مرضی حالت کے مطابق، اسے محض رس دار پھلوں پر رکھا جائے البتہ ٹھنڈا یا گرم پانی پلا یا جاسکتا ہو۔ رس دار پھلوں میں، سیب، ناسپاتی، انگور، سنگترہ، میٹھا لیموں اور انناس وغیرہ لیے جاسکتے ہیں۔ یہ خیال ہے کہ بچہ نہ چھتے ہوں نہ کھتے۔ ان پھلوں کی غذا دن میں تین مرتبہ صبح، دوپہر

دو ماہ سے لے کر ۶ ماہ تک بچوں کو ہوتا ہے۔ اس تکلیف میں بچے کے پیر ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور اسے وہ رہ کر درد شکم کے دردت پڑتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بلبلہ بلبلہ کر جیتیں مارتا ہوا اور اپنی ٹانگوں کو پیٹ کی جانب سکیرتا ہے۔ بچے بھوک سے بے تاب ہو کر بھی جیتیں مار لے لگتے ہیں۔ مگر بھوک سے روٹنے والے بچے کو دیکھ کر بیک نظر اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اسے کوئی تکلیف اور درد نہیں ہے۔

ریاح آنے سے درد شکم میں تخیف ہو جاتی ہے اس لیے کہ قلع ہوتا ہے اس وقت ہر جب ریاہوں کے دباؤ سے آنتیں غیر معمولی طور پر پھول جاتی ہیں اور تن حبائی ہیں اس کا سبب جہاں ماں کی غذا ہی بے اعتیادیاں ہیں جن کے باعث دودھ کی کیفیت و تاثیر میں ذوق آ جاتا ہے، دیاں بچے کو زیادہ مقد میں دودھ پلانا بھی ہو جیسا کہ عام طور پر ہم مندرستانیوں کے گھروں میں ہوتا ہے کہ ادھر کچھ دیا، مٹھا کسی تکلیف ہی کی بنا پر رو پاہو اور ادھر اس کے منہ میں دودھ دیا مٹھیتی دگا دی۔

علاج، سب سے پہلے بچے کو چار یا پنج چمچے گرم پانی کے پلائے جائیں اور فوراً ہی نیم گرم پانی کا انہما دے کر اس کی آنتوں کوڑ کے موٹے فضلے سے صاف کیا جائے تاکہ پاہوں کی پیدائش بند ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ انہما دیتے ہی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔ پتہ کو دودھ وغیرہ اس وقت تک نہ دیا جائے جب تک درد کی تمام علامتیں نہ جاتی رہیں۔ گرم توبیہ سے بچے کا پیسٹ سینکنا بھی غایت درجہ مفید ہے۔ اس سے ریاہیں تحلیل ہو کر خارج ہو جائیں گی اور بچے کو سکون نصیب ہو گا۔ میٹیرمینگ کایب بھی سودمند ہوتا ہے۔

برصورت میں خواہ سبب دواں کی خندا ہی بے اعتدالیاں ہوں بچے کی پر خوری، ماں کو بہر حال اپنی غذا پر نظر رکھنی چاہیے۔ ایک دور واز تک اسے رس دار پھلوں اور دودھ پر گرا کر کرنا چاہیے تاکہ اس کا دودھ صحیح ہو جائے۔ اس کے بند بھی اسے چاہیے کہ پھلوں، دودھ اور سبزوں کا زیادہ استعمال رکھے اور میٹھے شکر سے کی ایک دو قاشیں بچے کو بھی دن میں ایک آدھ مرتبہ کھلا دے۔ بچوں کو ان کی جسمانی حالت و صحت کے لیے معمولاً ”ٹونہال“ دیتے رہنا بھی ماؤں کی ہوشیاری پر دلالت کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ماں کو چاہیے کہ بچے کے دودھ پلانے کے اوقات مقرر کرے اور چاہے کھٹے کے بعد پلائے۔ بعض بچے دودھ منہ میں لینے ہی سو جاتے

میں، ماں کو چاہیے کہ انہیں دس بارہ منٹ برابر دودھ پلانے اس کے بعد سونے دے۔ اگر بچہ دو تین منٹ ہی دودھ پی کر سو گیا ہو تو اس صورت میں بھوک لگنے پر اسے چار گھنٹے سے پہلے ہی دودھ پلا دیا جائے۔ رات کو دودھ پلانے کی عادت بنایت غلط جو راستہ جسے مدت ترک کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہو اور اس کا بھی بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ پلانے وقت ماں کی مزاجی کیفیت نہایت اچھی ہو ورنہ اگر جذباتی پیمان کی صورت میں یا مزاجی کیفیت کے سخت خراب ہونے کی حالت میں اس نے بچے کو دودھ پلایا تو دودھ کی کیفیت و تاثیر میں فرق آ جائے گا اور اس کا اثر بچے کی صحت پر نہایت خراب پڑے گا۔

پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نگا اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا کو طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انجیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور حقائقانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزار ہزار الجھنوں اور پچیدگیوں میں اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر سکیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی تشخیص، علاج، غذا اور دیگر ضروریات پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس درجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہے۔ آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے۔

قیمت صرف چار روپے علاوہ معقول
ٹپنے کا بہتہ

ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد رحیم الدین
فاضل الطب الجراحت، کھٹولی، ضلع مظفرنگر دیوبند

خریداران ہمد و صحت سے التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔

آسان مطب

مردناب حکیم سراج محمد امین صاحب کتب خانہ

(۲)

امراض مخصوصہ

آنکھ، کان، ناک، حلق و غیرہ کی بیماریاں، دق، و سمل، ذیابیطس، سرطان، جذام، بٹائی، فاذ، منوینا، امراض حراست، امراض ولادت وغیرہ جملہ اور بظن ناک بیماریاں ہیں اور بے شمار انسانی زندگیوں ختم کر رہی ہیں۔ بیکیں ہمارے اطباء کو ام کی ساری نو بہ سمٹ سمٹ کر امراض مخصوصہ پر رحم گئی تو یہ ہی ایک میدانِ بحر میں بر طیب اور غیر طیب سپیر و نظر آتا ہے اور سب سے زل کر میاں ایک سنگامہ اور طوفان ہے تمیزی پر پا کر دکھا ہے۔ حالانکہ نہ یہ دیکھا اور نہ سنا جاتا ہے کہ ضعف باہ کا کوئی مرلین مرگیا ہو یا کوئی خلون اور بہت الا نزال آتی چل مہا ہو۔ شرح اموات کے نقشے اور ریوٹس سے ملتی ہوئی ہیں، بیکیں کمیں اس قسم کے نصیوں کی موت کا نذرانہ نہیں دیکھا جاتا۔ اس قسم کے لوگ عموماً تو بہت اور بے مباد نقس کمرت میں مبتلا ہو کر تے ہیں۔ اس موقع پر یہ کہہ جاسکتا ہے کہ امراض مخصوصہ کی وجہ سے جو غلٹیاں واقع ہوتی ہیں وہ ان امراض کا ڈاکٹر کٹ نتیجہ نہیں ہو کر تیں بلکہ ان کے نتیجہ میں دوسری خوف ناک بیماریاں ظاہر ہو کر پیغام فنا لاتی ہیں۔ یہ انداز تجیل غلط ہے۔ فکر صحت کا سب سے بڑا دشمن ہے فکر کا اعصاب پر سخت دباؤ پڑتا ہے اور نظام اعصاب کمزور ہو جاتا ہے۔ انسان کا حوصلہ پست ہو جاتا ہے۔ خوف، دہمزدی، مایوسی، حد سے زیادہ شرم، غیر مستقل مزاجی اس قسم کی کیفیتوں کا ہر وقت غلبہ رہتا ہے۔ فعل مضمر خراب ہو جاتا ہے۔ بکدوک غائب ہو جاتی ہے۔ اخلاکات ہوتا ہے، بصارت کمزور ہو جاتی ہے اور عام ضعف نمایاں ہو جاتا ہے۔ فکر مندی اور مایوسی اس کا لازماً نڈنگا زدتی ہے اور انسان جنون کی حد تک پہنچ جاتا ہے۔ غلط واقفیت بھی فکر کا بڑا سبب ہے اور فن کران تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ لہذا اس قسم کے وہی مریضوں کا صرف یہ علاج ہے کہ ان کو صحیح واقفیت بہم پہنچائی جائے۔ اگر کوئی شخص بھوت سے ڈرتا ہے اور اس کا دم فنا ہو جاتا ہے تو اگر اس حقیقت کا

علم و یقین ہو جائے اور یہ بات اس کے دل نشین ہو جائے کہ بھوت کے سنی کچھ نہیں ہو تو یقیناً وہ اس خیالی عذاب کے چت حاصل کرے گا۔ بے مریضوں کے تمام تو بہات منسوخ و فدا بحث کے لیے ایک طویل مضمون کی ضرورت ہوتا ہے اجماع اور مثال ایک ہے جس اور بھی چیز کو پیش کیا جاتا ہے جس کی غلط فہمیاں اور نیاہ کار باں عام ہیں۔

طلہ۔ اسے ایک پانچ سے دو۔ سات باقہ کا بازو کھپا سے در اوپر دیا جئے۔ آپ دیکھیں گے کہ کلائی کی نیں گوں رگیں خون سے پر ہو کر نمایاں ہو گئی ہیں اور ان کی آڑی ترچی وقتاً بوقت صاف نظر آئے گئے گی اور جن مقامات سے ان کی ستا خوں نکلتی ہیں وہ بھی پھولی ہوئی کرہ کی شکل میں دکھائی دے گی اور جب آپ یہ دباؤ مٹائیں گے تو دفعتاً یہ منظر غائب ہو جائے گا۔ جسم کے تمام حصوں میں یہی مظاہر موجود ہے جو عضو ضعف و س کی استقامتی اور خود کی حالت میں عضلہ، ماسیت، القنیب کی گرفت، عضو مخصوص کی حسب یرغام ہوتی ہے اور قضیب کے جسم پر در و دریں خون سے پر ہو کر مایاں ہو جاتی ہیں ماس کو بکشت و شک و سنی اور غیر طیبی حالت خیال کر کے بگوں کو غلط فہمی اور پیشانی میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ دیکھتے ہیں ان کی رگوں میں نہ ہر بلا اور فاسد پانی موجود ہے۔ فیضی غلط ہو لگراں دریدوں میں فاسد پانی موجود ہے تو تمام بدن میں یہ نہ ہر پھیلا ہوا ہو کیوں کہ دوران خون اس کو ہر وقت چکر میں رکھتا ہے کسی ایک جگہ محدود نہیں ہے۔ کسی یہ میں کسی چیز کا انتہایش کر دیجیے وہ فوراً تمام خون میں مشال ہو جائے گی۔ کوئلہ، س، ش پیدا کرتا ہے یا آلہ عضو مخصوص ٹپرتا ہے جو تو یہ ہیں اس سے پیش پانی یا مادہ کی موجودگی کی علامت نہیں ہے۔ اس لیے آلہ انیز دو اجسم کے جس حصہ پر اور وہ جس شخص پر اور جس مریض بھی استمال کی جاوے گی آلہ پیدا کرے گی اور آلہ کے اندر پانی ضرور موجود ہوگا۔ طلاء رگوں کی یا عضو تناسل کی کچی کو دور نہیں کرتا۔ طلاء کا فائدہ صرف یہ ہے کہ وہ مریض وار و اول کے اثر سے عصبی احساس کو تیز کرے اور خون کی

آمد عضو کی طرف بڑھا دے۔ اس مقصد کو چھ پیسوں کی داؤد سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہو اور سینکڑوں روپے کی لاگت کے طے بھی تیار کیے جاسکتے ہیں۔

مغربیات کا غریب تو عام ہو لیکن وہ خفیہ مغربیات کا خیرینہ اور امانول چاہے اس کا ذہن صوری اور خاص الخاص پر اسرار نہ سمجھے امراض مخصوصہ میں خاص ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ یہ سب کچھ اس مہمان کے رنگ آلود اور ناکارہ مٹیوں میں۔ باوجود اس گرم بازاری اور خلیہ اور خلیہ مغربیات کے لوگوں کی شکایتوں میں کوئی کمی نہیں ہو بلکہ یہ مصیبت روز افزوں ہے کہ جو بد نصیب بھی اس انجمن میں گرفتار ہو اس کو کامرانی اور شان و آفتاب نصیب نہیں ہوتی۔ یہ واقعات اور مشاہدات بتا رہے ہیں کہ مغربیات جن کی دھوم مچ رہی ہے فریب اور ڈھونگ کے سوانحی اصلیت نہیں رکھتے ہیں جیسے مغربیات پسند نیک بشری یا مسکن دوائیں ہیں جن کی اثرات فضول بلکہ غلط ترکیب اور ترتیب ہوتی ہے۔ ان کو مختلف اور دلدیز ناموں سے مشہور کیا جاتا ہے۔ اور ان کی حقیقت سب کو معلوم ہو مگر ان اور کم علم لوگ خود فریبی اور خوش فہمی میں مبتلا ہو کر یقین اور اعتماد رکھتے ہیں کہ ان کے سوا اس راز کو اور کوئی نہیں جانتا۔ آج سے صرف ایک یا دو تیرہ صدی پہلے کے انسان کی طاقت اور شجاعت کی داستانیں زبان زد ہیں اگر آپ اور دور کی سوچیں بیٹے سینکڑوں اور ہزاروں برس پیشینہ کے انسان کا قصہ بکرس تو وہ ڈیڑھ صدی پہلے کے انسان سے بھی زیادہ طاقتور اور قوی الجشہ تھا جس کا ذکر خیر کر کے ہم اپنی ہمت اور قوت پر نفیر کر رہے ہیں۔ اس زمانہ کے لوگوں میں ہمارے آبائے فن بھی ہیں۔ ذرا خیال کیجیے وہ اپنے زمانہ کے لوگوں میں اور عین عالم شباب میں مدت جماعتی فقط نظر سے کیا تجربہ کرتے ہیں، زمانہ امساک کیا بناتے ہیں اور جریان کی صحیح تعریف کیا کرتے ہیں۔ ان بلکہ ہستیوں کے اصول اور ہدایات کی روشنی میں آج کے انسان کو اگر دیکھا جائے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ اس قسم کے سو مریضوں میں چند ہی واقعی مریض ہوں گے ورنہ سب دہمی اور خیالی بیمار ہیں۔ آج کا انسان خمیر اعتدالی زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے اور اس افسوس ناک مقصد کو حاصل کرنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت محسوس کر رہا ہے۔ اس قسم کے لوگ عموماً بوجہ شرم

و اخفا مقامی معالجین کی طرف رجوع نہیں کرتے ہیں وہ اپنی طویل داستانیں دل کھول کر لکھتے ہیں جس میں دی ہوشی ناکامی، نامرادی، پریشانی، بربادی اور فکر مند کی کا روٹا ہوتا ہے۔ یہ سب معلوم ہوتا ہے کہ ان کو بھلائی کا حکم ہو گیا ہے اور شاہی ترحم کی التجا کی جا رہی ہے۔ دوسری طرف ان لوگوں کے خطوں کے جواب میں غیر فنی اور غیر ذمہ دار طبقہ ہر جس کے در سے اجابت مہر سہ قبال آتی ہے اور جوان کی یا اپنی کامیابی کو بکے لیے شرط لگا لے اور حلف اٹھائے بیٹھیں۔ ان کا محض لڑکچہ اور جیسا سوز و غم بے سرمایہ تجارت ہے۔ داؤد کے نام تجویز کرنے کی بھی ان میں صلاحیت نہیں ہوتی جو شریف اور ہند ب لوگوں میں ایسی دواؤں کے نام ہیں جو بد تمیزی جو شریف گھرانوں میں اتنا ناشائستہ اور عریاں لڑکچہ رسائی کے قابل نہیں۔ یہ لوگ فن شریف کے پاکیزہ دامن پر بدنام دھتے لگا رہے ہیں اور فن برباد اور بدنام ہو رہا ہے، کوئی قابل اور عالم فن اس مکر و فریب اور بد تمیزی کو اختیار کر کے دولت حاصل کرنے کے لیے ہرگز تیار نہیں ہو سکتا وہ گناہی پسند کرے گا یا کامیابی پر قناعت کرے گا، بھوک سے مرجانا گوارا کرے گا، لیکن یہ حقیقت اس کے دائرہ امکان سے باہر ہوں گی۔ ایسے وہم اور حرص کے مریضوں کا اصل علاج صرف یہ ہے کہ ان کو صحیح اور سچا مشورہ دیا جائے۔ ان کے پرانہ خیالات میں تبدیلی پیدا کی جائے۔ ان کو اس خیال پر اور اس گرفت سے آزاد کیا جائے اور خود کو طب کے دوسرے اور ضروری شعبوں کی طرف متوجہ کیا جائے۔ لائق اور مریض ہماری اس شغلت کی وجہ سے نکلے جا رہے ہیں۔ دوسرے ملک والوں کو دیکھیے کہاں خود پہنچ چکے ہیں اور اپنی قوم کو کہاں لے جانا چاہتے ہیں۔ وہ بھی اشتہاری میدان میں گامزن ہیں لیکن ان دواؤں کے استہوار اور لڑکچہ کی یہ کیفیت ہے کہ اگر آپ میڈیکل سائنس نہیں جانتے تو کچھ سمجھ ہی نہیں سکتے۔ دواؤں کے نام کیسے فلسفیانہ اور حقیقتانہ صرف نام ہی سے دوا کی تصور پر ذہن میں آجاتی ہے سب سے پہلے ڈاکٹروں کا طبقہ متفقہ اور گردیدہ ہو جاتا ہے اور ان کے قلم پر اس دوا کی تجویز اور زبان پر سفارش اور تشریف ہوتی ہے۔ اور یہ ظاہر ہے کہ جب ڈاکٹر ہی کسی دوا کی سفارش متفقہ صورت میں کر رہے ہوں تو عوام کو اس کے متعلق شک (باقی صفحہ ۲۳ پر)

مکتوبات

بناسیتی اور دہی گھی :-

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

نیلیم :- میں رسالہ ہمدرد صحت کے توسط سے حکومت ہند کے محکمہ صحت اور تمام ہندوستانیوں کی توجہ انگریزی رسالہ "ہیلتھ" بابت ماہ جنوری سنہ ۲۰۲۶ کے صفحہ ۲۶ پر ڈالڈا سے متعلق ایک سوال — "کیا نظام جسمانی کی پرورش اور تغذیہ کے لیے ڈالڈا اتنا ہی اچھا ہے جتنا خالص دہی گھی — کے جواب کی طرف مبذول کرنا چاہتا ہوں جو نہایت غیر ذمہ دارانہ طریق پر دیا گیا ہے۔ ایڈیٹر ہیلتھ نے اپنے جواب میں لکھا ہے کہ "ڈالڈا چونکہ خالص نباتی تیل دوسے جی ٹیس آئل ہو اس لیے اسے دہی گھی پر ترجیح دینی چاہیے۔"

ایسے ذمہ دار رسالے کی جانب سے اس قدر غلط اور غیر ذمہ دار جواب! اس کا تو تصور بھی ہمارے حاشیہ خیال میں نہ تھا معلوم ہوتا ہے کہ بناسیتی آئل کے بڑے بڑے کارخانوں نے اب طبی رسالوں کی سرپرستی بھی کرنی شروع کر دی ہے۔ خدا کرے ہمدرد صحت ان کارخانہ داروں کی سرپرستی سے محفوظ رہے! کیا ہی اچھا ہوتا اگر ایڈیٹر صاحب مونگ پھلی یا ایسے ہی دوسرے تیلوں کی جن کی ناگوار بو اور میل کھیل سوڈا کا شک سے

صاف کر کے بنا سیتی آئل بنایا جاتا ہو، غذائی افادیت بھی ساتھ ہی شائع کر دیتے، تاکہ ہم دودھ سے بنائے ہوئے گھی کو اس کا مقابلہ علی اور نظری طور پر بھی کر سکنے لگے۔ گھی بنایا ہو اور اس کے بنانے کا طریق کیا ہو؟ اسے تو ہمارے ہاں کالج ہی جانتا ہو۔ دودھ سے پہلے دہی بنایا جاتا ہو، یا کریم دہی یا کریم کو بلو کر اس میں سے کھنسنے لگتے ہیں اور کھنسنے کو بلو کا سا کریم کر کے اس میں جو دہی کے پانی کا عنصر موجود ہوتا ہو اسے نکال دیا جاتا ہو تاکہ زیادہ دیر رکھنے کی وجہ سے کھنسنے سے مر نہ جائے ورنہ گھی اور کھنسنے میں کوئی خاص فرق نہیں کہ ذرا خور فرمائیے کہاں مونگ پھلی کے تیل سے بنایا ہوا بناسیتی آئل اور کہاں دودھ سے بنایا ہوا گھی — کیا یہ دونوں مساوی قرار دیے جاسکتے ہیں؟ میں کہتا ہوں اگر مونگ پھلی کے تیل میں وہ غذائی اجزاء بھی موجود ہوں اگرچہ اس میں ہیں نہیں) جو گھی میں ہوتے ہیں تب بھی اس میں کچھ دوسرے ایسے عناصر موجود ہوتے ہیں جنہیں سوڈا کا شک کی مدد سے صاف کیا جاتا ہو اور اس عمل صفائی کے دوران میں اس صاف شدہ تیل میں سوڈے کا اثر کسی نہ کسی حد تک باقی رہ جاتا ہو۔ جو گھلے و ممدی نالی اور پھپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہو۔

اس کے علاوہ مونگ پھلی یا اسی قسم کے دوسرے

بقیہ مضمون صفحہ ۲ :-

شبہ کا کیا موقع ہو۔ ترقی کرنا یقیناً آپ کا بھی حق ہو لیکن قابلیت اور مہتر کی باتیں کیجیے۔ برادران وطن کے طبقہ خیالات کا معیار بلند کیجیے۔ مگر اہی اور تنباہی سے بچائیے یہ کاغذ کی کشتیاں کب تک چلیں گی۔ یہ ڈھونج قائم رہنے والا نہیں۔ تعلیم کی روشنی بڑھ رہی ہو اور جہالت کی تاریکی گھٹ رہی ہو۔ ابھی چند روز کا واقعہ جو میرے ایک دوست جو قانونی پریکٹس کرتے ہیں نشر و نثر فرما تھے۔ میں ایسے مریض کو دیکھ رہا تھا جو اپنے پیٹ کے دائیں جانب (مٹم اربی امین) درد اور دم بتا رہا تھا۔ جیسے ہی میں نے میک برنیز پائمنٹ پر دیا یا اس نے ص کا علاج سکھائیں اور اس طرح ہماری فنی غیرت کبھی تو حرکت میں آئے گی۔ (باقی آئندہ)

اس مقام پر خاص تکلیف محسوس کی یہ دیکھتے ہی وہ صاحب مقابلہ ہوتے ہیں، "کیا اینڈی سائنس" ہو۔ پرسن کر میرے خیال کا رخ بدل گیا۔ دل نے کہا آٹا راتھے نہیں، قوم بیدار ہو رہی ہو اور ہم سیر سے میں مستقبل خطرناک معلوم ہوتا ہو۔ دماغ نے کہا ہرگز نہیں آٹا راتھے ہیں اب ہماری بیداری کی صرف یہی صورت باقی رہ گئی ہو کہ لوگ ہم کو معقول تشخیص بتائیں، صحیح علاج کی رہبری کریں، اسکول کے بچے حفظان صحت کے اصول سمجھیں اسکاؤٹ کے لڑکے اور ریڈ کراس سوسائٹی کے ممبر ہم کو فرسٹ ایڈ بتائیں۔ کارخانوں کے مستری اور ملوں کے مزدور بجلی سے حفاظت کے طریقے اور بجلی کے صدمے (باقی آئندہ)

[illegible][illegible]

۱۰۔ اصل ایسے ہیپتھک علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں
معائنہ کے نتیجے میں تشخیص کو نامشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں بنے
ان تمام کے ساتھ ایسے تمام نمونہ کا ذکر ہو چکی علامات ایک ہی
ہوتی ہیں اور تشخیص کے لیے جن میں فرق کرنا ضروری ہو۔ جلد و لوں
میں علامات، فائدہ نثری خوش اسلوبی سے اور آسان پیرائے میں
درج ہیں۔ اور زبان میں اپنی نوعیت کی ایک نئی کوشش ہے۔ ہر
معالجہ کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے۔ ضخامت ۲۸۸ صفحے
قیمت صرف دو روپے علاوہ محصول

کتب خانہ حکیم نذیر الدین ^{گوردوارہ روڈ} ^{نئی دہلی} ^{مزدول پتہ}

معدے کا قفسہ تو زندگی کا محافظ ہے

(Life Saving Stomach Ulcer)

از برنزمیک فبڈن، ایڈیٹر سنزیکل کلچر - امریکا
(ادارہ کی درخواست پر ہمدرد صحت کے لیے بیجا گیا)

وقت تھوس تھوس کر کھانے کی ایک عام عادت ہو گئی ہو، ہم یہ نہیں سوچتے کہ ہمیں ضرورت کتنی غذا کی ہو، بلکہ یہ دیکھتے ہیں کہ ہم ایک وقت میں کھاس قدر کتے ہیں۔
مجھے ایک مفر کی تقریر کا ایک جملہ یاد ہو جس نے ایک اجماعی طعام کے موقع پر کہا تھا:-

”آج کا کھانا بے حد لذت ہو۔ کیا کروں کہ اب گنجائش نہیں ہو، منہ میں لوالہ رکھ کر جانا سکتا ہوں۔ مگر نکل نہیں سکتا۔“

گویا وہ ناک تک بھرا ہوا تھا اور مزید کھانے کی کوئی گنجائش ہی باقی نہ تھی۔ ورنہ ضرور کھانا۔ میرے نزدیک معدے کا قفسہ نہایت آسانی سے مندل ہو سکتا ہو۔ آپ کو اس سلسلہ کچھ نہیں کرنا بجز اس کے کہ سبب کو دور کر دیا جائے۔
یعنی بلا تھیک کھانا چھوڑ دیا جائے۔

چند روز کا فائدہ تو بحالی صحت کے لیے غایت درجہ مدد ہو گا۔ لیکن عملِ تراحمی تو اس علامات کے لیے کسی طرح جائز ہی نہیں ہو سکتا، اس سے رجوع کرنا تو ”نیدیکل دیوانگی“ کی حد ہے۔

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ ہماری ذائقے کی حس وہ دفاعی لائن ہو جو پر خوری کے خلاف ایک قسم کی روک کا کام کرتی ہو۔ اس کے بعد پھر معدے کا نمبر آتا ہو۔ گویا دوسری دفاعی لائن ہمارا مدد ہو۔ مگر جب دن میں کئی مرتبہ اسے بھرا جاتا ہو، تو اس سے متعلق اعصاب کی حس جو زیادہ کھانے پر ہمارے لیے گھنٹی کا کام کرتی ہو، گند پڑ جاتی ہو اور ان میں یہ صلاحیت ہی باقی نہیں رہتی کہ پر خوری کے خلاف کوئی احتجاج کر سکیں۔ (باقی صفحہ کے نیچے)

معدے کا قفسہ آج نہایت خطرناک بیماریوں میں شمار کیا جا رہا ہے جس کی کات چھانٹ کی رو میں بسا اوقات معدے کا کچھ حصہ تک آ جاتا ہو۔ حالانکہ اگر صحیح نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو معدے کا قفسہ ہمارے جسم کی جانب سے ایک تھیں علامت ہو جو بلا اشتہا کھانے کی عادت سے نہیں روکنے کے لیے ظاہر ہوتی تو اور ساکت ہی اس طرف بھی اشارہ کرتی ہو کہ کھانسی جانب سے کھانے کے اوقات کی یہ یا بندی خواہ بھوک ہو یا نہ ہو۔ سو ۱۰۰ سالے کی سبک بڑی غلطی ہو۔

جب آپ ملاحظہ کر لیتے ہیں تو معدے کے وہ خلا یا دغہ جن کا کام معدی رطوبت ہضم کو پیدا کرنا ہے اسے سپرد کردہ کام سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معدے میں غذا جا کر ایک ناگوار دھبہ بن کر رہ جاتی ہو۔ بہر حال ہضم اسے حوا ہی نہ خیرا ہی ہضم کی پس جاسیں شٹ طول نالی کو دھکیلتا ہو۔ جس کام میں اچھی خاصی عصبی فوٹ بھی صرف ہوتی ہو اور پھر چون کہ یہ غذا ایک ناخاندہ ہمان کی حقیقت یکتی جو اس لیے اس کی تحلیل پوری طرح نہیں ہو پاتی، معدے اور انتوں سے نہایت سست رفتاری کے ساتھ اس کا اخراج ہوتا ہو۔ جگہ جگہ رکنے سے اس میں مٹا نہ اٹھتی ہو اور نظام جسمانی میں اچھی خاصی سمیت اس کے توسط سے پھیل جاتی ہو جو بار بار نزلہ و زکام کی شکار درد سر اور اسی قسم کے بے شمار عوارض کا باعث بنتی ہو۔ اگر تھیں علامت سے جو معدے کے قرحے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہو ہم سمجھ جاتے ہیں اور اس کے آٹے سے سبق لیتے ہیں تب تو بلا بھوک کھانے کی یہ عادت بد خود بخود چھوٹ جاتی چاہے ہم امریکوں کو دن میں تین

سے جی نہیں، آپ امریکوں ہی کو دن میں تین وقت کھانے کی عادت نہیں ہو آپ لوگوں کی تقلید سے اب ہم ہندوستانیوں میں بھی یہ عادت ہو گئی ہو۔ بلکہ ہم دن میں چارہ وقت کھاتے ہیں اور فخر کرتے ہیں کہ ہم پابندِ اوقات ہیں۔ آخر اگر بڑے ہم کیا پابندی اوقات کا یہ سبق بھی نہ سیکھتے! (ہمدرد صحت)

یہ تمام شہادتیں چار دوا پارہیں مرنے ایک ہی نتیجے پرے جا کر چھوڑتی ہیں، وہ یہ کہ مناعۃ مصطفیٰ

بالسلفیج (Artificial Immunity)

کے ہول کے تحت اہل مغرب نے جتنی بھی دوا سازی کی ہو خواہ وہ سیرم، ویکسین اور انتی ٹوکسین کی شکل میں ہو یا کسی دوسری شکل میں، بہر حال انسانیت کے لیے ایک لعنت ثابت ہو رہی ہو اور جب تک ہم ان غیر فطری طریقہ کے علاج کو ترک نہ کریں گے بیمار یوں کے چکر سے نکلنا مشکل ہے۔ خدا کا شکر ہو کہ ہندوستانیوں کی آنکھیں اب کچھ کچھ کھلتی جا رہی ہیں اور ہم رفتہ رفتہ اپنے ملک کے بہترین و بے ضرر طریقہ علاج کی طرف پلٹ رہے ہیں۔ ورنہ اگر ہمارا شغف بھی ان بدیشی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ دبی رہتا جو کچھ دون پہنے دیکھنے میں آ رہا تھا تو غالباً وہ دن کچھ زیادہ دور نہ تھا جب سن بلوغ کو پہنچتے پہنچتے ہمارے ملک کے ہر بالغ کا خون جھپک، خوف الما، گردن گردن نوٹھا، ہر سال، میعاد ہی بخار، خفاق، منو میا، سرخ بخار، دیر و غیرہ کے بے شمار ویکسین، سیرم اور انتی ٹوکسین سے بھرا پڑا ہوتا اور ہم نہ جانتے کہ اپنے جسموں میں سے ان زہریلے جراثیمی مادوں کو کس طرح خارج کریں۔

اب تک ہم نے ان صفحات میں اہل اسباب مرض سے ہٹ کر یورپ کے نظریہ جراثیم کے پیش نظر جو دوا سازی کی ہو اور اس کے جو تباہ کن نتائج آج ظاہر ہو رہے ہیں ان پر مختصر طور پر بحث کی ہو۔ آئندہ اشارات میں انسانی نقالی ہم یہ بتائیں گے کہ ہمارا ویسی طریقہ علاج انسانی طبیعت کے عین مطابق ہو۔ وہ اہل اسباب مرض کو دور کر کے طبیعت کو کمک پہنچاتا ہو اور جو کھوئی ہوئی صحت طبعی کو بحال کرتا ہو تاکہ انسان زیادہ مدت تک دوائی علاج کا محتاج نہ بنا رہے اور بہت جلد صحت کا بل کا لک بن جائے۔

ہمیشہ تن درست رہنے کے لیے
رسالہ ہمدرد صحت پڑھائیے۔

نزلہ اور زکام کے دائمی امراض لوگوں کے لیے
اشرفیوں کی قیمت رکھنے والی
جدید سائنسی فن کا ایجاد



جدید تحقیقات سے یہ ثابت

کر دیا ہو کہ نزلہ اور زکام کا

اصل سبب جراثیم ہیں۔ اور

اب ان سائنسی فنک وین

نزلہ اور زکام کو دور نہیں

کر سکتیں بھمک دیکھی تجربات نے سیرم کو

نزلی (ایک سائنسی فنک وین) تیار کی ہو اس کو جراثیم کش

دواؤں سے مرکب کیا گیا ہے اور جدید سائنسی فنک

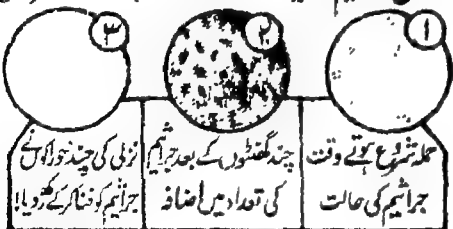
آلات سے بڑی محنت سے تیار کیا گیا ہے۔

نزلی کی چند خوراکیں ہی جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں اور

مرض کو دور کر دیتی ہیں۔ ناک کھل جاتی ہے اور سانس

صاف ہو جاتا ہے۔ سینہ نہ ملغم صاف ہو جاتا ہے

نزلی جراثیم کو کیسے ہلاک کرتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیے



نزلی، جراثیم کو ہلاک کرتی ہو۔ دوائی نزلہ اور زکام کو نجات دلاتی ہو شدید کھانسی کو اس کی چند خوراکیں روک دیتی ہیں نہ صرف بلکہ یہ دماغ کو قوت بھی دیتی ہو۔ اس سائنسی فنک دوا کو آج ہی منگائیے۔ قیمت ایک شیشی دوا خوراکیں ایک روپیہ (دو روپیہ)

ہمک دواؤں کے لیے لیور پیریز

یوگا ورزشیں

جبر کچھ تو اہداف عادی جو عائن اور جہڑوں میں کسی حد
یکدہ اہداف عادی جو عائن اور جہڑوں میں کسی حد
رہنمائی جہڑوں عائن سے اس دور شر کا پورا پورا فائدہ
جملہ ہو، انہی عائنات میں اس سینڈست زمانہ
جسم نو اس دور عینی ہیئت میں قائم نہیں رکھنا چاہیے
اس کے اندر جبر ہیئت پر آنا چاہیے۔ چنانچہ
مرتبہ ان دنوں کو کالی ہوگا۔

س۔ اس کے گوشے وقت سے وہاں کھانچا
گوا سے جیسے کہ سامانے، نہ کہ تہہ سہاچے
ذرا لخت نہ رہنے کا دیکھو۔

تیس وقت میں باغیوں سے تھے پکڑیے گئے
اس سے سناؤں یہ طرف سے سنہ روزہ دوسری طرف
سے یہ اچھوتی صاحب اٹھا ہنس کے و سوری دور کے
جہاں سے تھیں۔ یہ لوگ سنیدہ لوگوں۔ ایک صاحب
جیت نامہ صاحب اس کی آمد و رفت حسب
سابق تہیک عرب پر رہے گئے کی شروع میں کچھ درجہ
تک اچھوتی طرح صفت بہیں جو جانی بہ ہدایت کی گئی آخر کہ
گھنٹہ خیمہ۔ رکے حاکم اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ متباد
میں ایک مرتبہ ہی آپ کی کمر میں جو مخر بے بنے گئے وہ
نہ۔ سے سینہ ہو گی

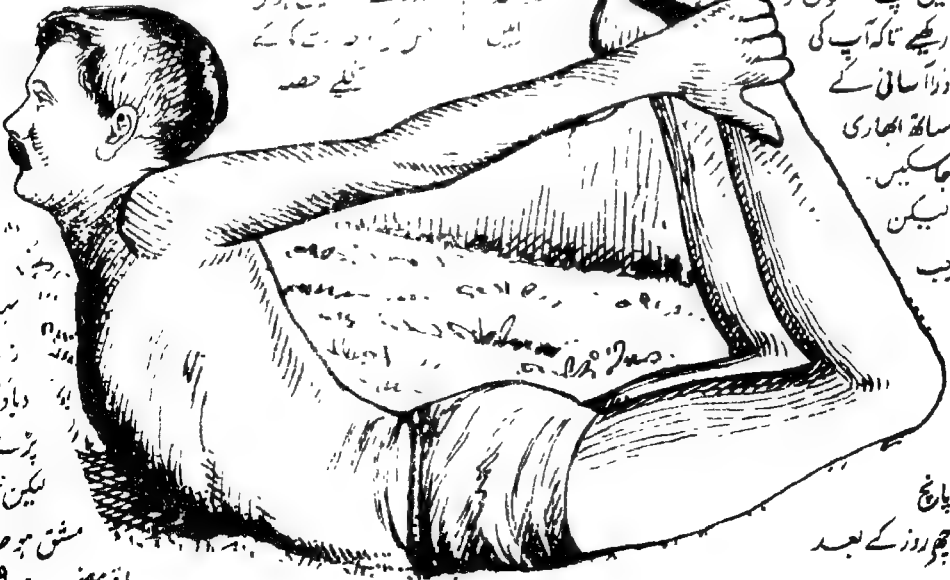
نہ سے سین ہوگی
رہا رہے کہے
نیلے حصہ

دولہ میں ریڑھ کی ہڈی کی ایک ہنایت ابھی روزہ رس
 درج کی جا رہی جو اس لیے کہ اگر ریڑھ کی ہڈی مسوٹا ہو جائے
 تو ہڈی حد تک آپ کا سارا نظام جسمانی درست رہے گا۔ ریڑھ
 روزہ رس دھنسنے والی حلقی دشوار نظر آتی جو اصل میں اتنی دشوار
 نہیں۔ بس درالچہ روزہ متق کی حد ورت جو آب دیکھیں گے کہ
 اس سے سارا جسم ہنایت پھر تیل اور ٹھیک دار ہو جائے گا
 ہمارا خیال تو روزہ زیادہ سے زیادہ چار پانچ روزہ تقریباً شخص
 اس ورزش کی ایندھنی دستاویزوں پر موعود جس کے لیے اسانی
 نے ساتھ کر سکے گا۔

ورزش :- بالکل اسی لئے لست چلیے کرتے
کہ دونوں بازو پیوؤں کے ساتھ ساتھ لکے رہیں۔ ہاتھوں کی
گھٹنے پر سے ۳۱ طرح موڑے کہ دونوں بازو سے ہر
دلوں پر لگے۔ ٹیکس اس سے ہر دو بائیں بائیں اور
اور ٹخنوں کو دونوں بائیں سے پڑے۔ ہر
کو بھی اچھا ہے اور رلوں کو بھی اچھا ہے
یہاں تک کہ
پریش نگار ہے
حصہ جسم علو ڈر ہے
سے ظاہر ہو رہا ہے۔
میں اپنے گھٹنوں کو
رکھے تاکہ آپ کی

ذرا آسانی کے
ساتھ ابھاری
جاسکیں۔
نیکن
یب

پانچ
چھ روز کے بعد



(باقی مضمون صفحہ ۲۹ پر)

معالجین کے لیے مفید ہدایت

۱۹ جولائی ۱۹۴۶ء کو کالج آف فریشنر اینڈ سربرنٹر، ممبئی کے طلباء سے دو روزہ جلسہ تقسیم اسناد کے موقع پر میرے تحریرہ فاصلہ دوست لٹنٹ کرنیل ڈاکٹر بی۔ جی. واڈ، ایم۔ ڈی، نے ایک نہایت پرغزائیہ رس پڑھا تھا جو کہ اس میں بعض ہم درمفید حقائق سے بحث کی گئی جو اس سے اس کے مزدوری معصوم کا ترجمہ، دردِ صحت، میں شائع ہونے کی عرض سے سمجھنا ہوں تاکہ قارئین کرام کے ساتھ ساتھ اطباء اور طب پرنالی کے طلباء بھی اس کے مطالعہ سے مستفید ہوں۔

صیاد الدین احمد برقی ممبئی -

ہوتا ہے اس کی خبر تمام دنیا میں فی انفریشن کر دی جاتی ہے اور دوا کو بھی بغرض استعمال دو روزہ اسدروں اور بر اعظموں کے پار ہر جگہ پہنچا دیا جاتا ہے۔ طب اپنے علم کا دروازہ سب کے لیے کھلا رکھتی ہے اور وہ حقیقتاً ادویہ کی قائل ہیں ہر جدید دریافتیں جلد سے جلد طبی جرائد میں شائع کر دی جاتی ہیں اور دنیا بھر میں ان سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ آپ طب کی حالیہ ترقیوں کے بارے میں اپنی واقفیت کو آپ تو ویٹ رکھیں، اگر آپ کسی جدید دوا کو استعمال کرنے میں پہل کرنے والوں میں سے نہ ہوں تو کم سے کم آپ کو ایسا کرنے میں آخری شخص تو نہ ہونا چاہیے۔ آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں آپ کے جائزہ طبی سوسائٹیاں اور کلبیکل تجربے آپ کے بہترین اسماں ہیں۔

طبی اخلاقیات طبی پیشہ زمانہ قدیم سے ایسے نقطہ نظر کا حامل رہا ہے جو تجربہ کی کسوٹی پر پورے اتر چکے ہیں

استدائی، ماکس کے بعد میں کالج کی تاریخ، اس کے مزید تفصیل اور مختلف شعبوں سے بحث کی گئی تھی ڈاکٹر وائی و ماہ۔

جو اصحاب اپنی پیشہ ورانہ زندگی کو اب شروع کر رہے ہیں، ان سے دوست اور رفیق کار کی حیثیت سے نصیحت اور تنبیہ کے طور پر کہہ سنا جا سکتا ہے۔ طب کے طالب علم کے لیے کوئی امتحان یا س کر لینا اور کوئی سند حاصل کر لینا طالب علماء زندگی کا منتہی خیال نہیں ہونا چاہیے، اس لیے کہ ہر مفید اور کامیاب معالج کے لیے مزدوری ہو کہ وہ زندگی بھر طالب علم رہے۔ اگرچہ کالج کے زمانہ کی طرح البعد کی زندگی میں اسے کسی پیر سے راہ راست فیض ماب ہوئے کا موقع نہیں ملتا۔ حال کی زرقیاں نئے طریقے اور سی ادویہ پرانی چیزوں کی جگہ لے رہی ہیں۔ جدید دنیا میں جو بنی کوئی نئی دریافت ہوتی ہے یا کوئی نیا علاج دریافت

بقیہ مضمون ص ۲۸۔

تو اس وقت گھنٹے آپس میں ملائے رکھنے چاہیں تاکہ خراب خاصی گہری بنے۔ اس سے جہاں پیٹ پر دباؤ پڑے گا وہاں اعصاب کے ان مراکز میں بھی خاصی تحریک ہوگی جو صنفی قوت سے متعلق ہیں۔

عام ورزشوں میں جو محض عضلات جسمانی کے نشو و نما کی خاطر کی جاتی ہیں، بہت کم ریزھ کی ہڈی کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اس ورزش پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ اسے مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتیں بھی۔ اسے علیحدہ بھی کیا جاسکتا ہے اور دوسری

ورزشوں کے ساتھ ملا کر بھی۔ مگر یہ خیال رکھنا پڑے گا کہ دوسری ورزشوں کے ساتھ جب بھی یوگا ورزشوں کو کیا جائے گا تو میں منٹ کا فصل دینا مزدوری ہو جیسا کہ ہم نے اس سے پیشتر بھی بتایا ہے۔

یہ ورزش ان لوگوں کے لیے ہے جو مفید ہے جنہیں کھانا کھانے کے بعد تھک جاتا ہے۔ اس سے آنتوں کی کستی بھی بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے۔

کو اپنا معبود نہ بنالیں۔ اپنی روزی کمانے کے لیے آپ کو بالضرہ دریا صاف طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔ یہ فراموش نہ کیجئے کہ غریبوں کا آپ پر بہت چھوٹی ذمہ داری ہے۔ وہ ان سلیبوں کا حکم رکھتے ہیں جس پر آپ نے اپنے علم طب کی ایجاد کی ہے۔ عملی تعلیم کے مہملوں میں جب کہ آپ ابھی محض طالب علم کی حیثیت رکھتے تھے، انھوں نے حالت بیماری میں اپنے آپ کو آپ کے غیر تربیت یافتہ ہاتھوں کے سپرد کر دیا تھا اور دکھ اور درد کو برداشت کیا تھا تاکہ آپ سکھیں خیرات کے طور پر نہیں بلکہ شکرگزاری کے جذبہ کے تحت آپ کو چاہیے کہ ان غریب مریضوں کے لیے اپنی سی ہر اسکانی کوشش کریں۔ ان حضرات کا مومن کا بدلہ آپ کو سکون کی شکل میں تو نہیں مگر دوسری شکل میں پورا پورا ملے گا۔ آپ وہ چیز حاصل کریں گے جسے یہ نہیں خرید سکتا یعنی اپنے مریضوں کی شکرگزاری اور دلی مسرت اور سکون ان کے لیے جو جی نوع انسان کی تکالیف کو کم کرتے ہیں اور اپنی سی پوری کوشش کرتے ہیں تاکہ دوسرے زندہ رہیں۔

دیہاتی علاقوں کی زبوں حالی

میں ہری نظر ان خوف ناک حالات کی طرف معطفت ہو جاتی ہوں جو دیہاتی علاقوں میں جاری و ساری ہیں وہاں جو وسیع پیمانے پر بیماریاں اور مہلکت خیزیاں موجود ہیں وہ بجائے خود زبردست واقعوں یا مہلکت کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ صورت حالات دور جدید کے ماتھے پر کلنگ کے ٹیکے سے کم نہیں ہیں۔ لوگ ایسی دباؤں میں مرنے دیے جا رہے ہیں جس کی روک ٹھام کی جاسکتی ہو اور ایسی بیماریوں سے بھی مرنے دیے جا رہے ہیں۔ یہ بہت بڑا قومی نقصان ہے۔ دس سال سے زیادہ عرصہ ہوا، ایسی کونسل میں حکومت نے ایک سوال کے جواب میں بیان کیا تھا کہ ہر سال صوبہ ہذا کے ہر ضلع میں کم از کم دس ہزار اشخاص مناسب علاج دست یافتہ ہونے کی وجہ سے مر جاتے ہیں اور اس طرح اس جو اس سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ سارے صوبہ میں تقریباً دو لاکھ آدمی مناسب معالجہ نہ ہونے بدلت ہلاک ہو جاتے ہیں۔ گزشتہ دس سال کے عرصہ میں حالات نے بد سے بدتر صورت اختیار کر لی ہے۔ باؤنٹ اسٹوارٹ ایفینشن کے زمانے سے حکومت نے ہر اس شخص سے جن کے پاس قطعہ آراضی ہو خواہ وہ کتنا

اور جواب مسلمات کی حیثیت اختیار کر چکے ہیں اور یہ ہر معالج کا فرض ہے کہ وہ ان نقطہ ہائے نظر کو قائم و برقرار رکھے اور بشرط امکان انھیں اور ترقی دے۔ طبی اخلاقیات کی نہایت احتیاط کے ساتھ پابندی کیجئے اور آپ کی رہنمائی کے تحت ہر سچے اصول جو کہ آپ دوسروں کے ساتھ دینی سلوک روا رکھیں جس سلوک کی آپ دوسروں سے توقع رکھتے ہیں۔ آپ کو محبت اپنے رفقاء کے کار جانب فیاضانہ اور ہنسیر معصیانہ طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔ آپ کے مریض جو آپ کو سوسیس آپ کو انھیں کسی پر غلام کرنا چاہیے اور اپنی مخصوص پوزیشن سے ناجائز فائدہ نہ اٹھانا چاہیے۔ تمام حالات میں ضبط اور حاضر دماغی کی صفات کی، طوفان کی حالت میں سکون کی اور سخت خطرہ کے موقع پر بصیانت رائے کی صفات کو ترقی دینے کی کوشش کیجئے جو معالج اپنے چہرے سے بے تعبہ اور اس بات کا اظہار کر دیتا ہو کہ وہ خود پریشان خاطر ہو اور جو بہتا دیتا ہو کہ معمولی حالتوں میں بھی وہ جو اس کو بھیجتا ہو اور گھبراہٹا ہو وہ مریضوں کی نظر میں بہت تیزی سے اپنا اعتماد کھو بیٹھتا ہو۔ آپ اپنے فیضانہ اور متوازن دماغی طرز عمل کو ترقی دینے کی کوشش کر کیجئے جو آپ کو اس قابل بنادے کہ آپ مستقل مزاجی اور جرأت کے ساتھ مگر ساتھ ہی انسانی قلب کو جس کے سہاہ ہم زندہ رہتے ہیں، سخت کیے بغیر پرکیش کی نہایت اہم ضروریات کا مقابلہ کر سکیں۔ آپ دنیا کے شریف پیشوں میں شریف ترین پیشہ کے حامل ہیں اور تجارت کرنا آپ کا مفسود نہیں ہے۔ اگر آپ کی یہ خواہش ہو کہ دولت جمع کریں اور لکھ بٹی بن جائیں تو پھر میں کہوں گا کہ آپ نے غلط پیشہ کا انتخاب کیا ہے اور آپ کو چاہیے کہ آپ جلد سے جلد اسے تبدیل کر دیں۔ طبی اخلاقیات کی خلاف ورزی کر کے قریب ترین راستہ کے ذریعہ آپ کو خوشی حاصل کرنے کی ترغیبات اور تحریکات کا سختی سے مقابلہ کرنا چاہیے۔ ایمان داری کے ساتھ پیشہ ورانہ پرکیش آپ کی دال روئی کے لیے بہت کافی ہے اور بہت سوں کو دال روئی کے ساتھ پلاؤ بھی مل جاتا ہے۔ لیکن لیک اور شراب مرث چند ہی آدمیوں کے حصے میں آتی ہے۔ سب کو زندہ رہنے کی غرض سے کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لیے کہ انسان محض خدا کی دی ہوئی سب سے بڑی نعمت ہو اور زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ لیکن آپ نے

ہی تھوٹا کیوں نہ ہو اور خواہ اس کا مانگ کسی دور دراز
چھو بڑی ہی میں کیوں نہ رہتا ہو، رابطہ پیدا کرنے کے نظام
کو مکمل کر لیا جاتا۔ مگر یہ تمام نظام صرف مال گزاری کی جمع بندی
کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور اس کے معادسے برحق مسلم
صحت عامہ اور طبی امداد جیسی اچھی چیزوں کا کوئی انتظام نہیں
کیا جاتا تھا۔ بعض دیہات میں صرف پانی جیسی ضروریات زندگی
کی بہم رسانی کے لیے کوئی انتظام موجود نہیں ہو، ایسی صورت
حالات ہر شائبہ حکومت کے لیے ذلت جو اب دور ماضی گزر
چکا ہو اور اسے ٹوٹا پا نہیں جاسکتا۔ جہاں تک اس واقعہ باند
کا تعلق ہو، حکام، پبلک اور جن طب کی جانب سے یہ مدد
اب پیش نہیں کیا جاسکتا کہ اس غفلت کی ذمہ دار بدیشی
حکومت کے سر ہے۔

طب کے میر العقول جنگی کارنامے

جنگ نے
کہ طبیب رجن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں کیا کچھ کر سکتے
ہیں۔ مجھے اپنے پیشہ پر کبھی اعتماد ہو جس کے افراد نے رگستان
کی خشک زمینی زمینوں میں اور دلہل والے جنگلات میں اول
درجہ کے ہسپتال قائم کر دیے تھے اور انھیں قائم و برستوار
رکھا تھا۔ جو ڈاکٹر جنسری باز فوجوں کی حیثیت سے ہوائی جہاز
سے نیچے اترتے تھے تاکہ دور دراز اور سنان مقامات میں
زمینوں کو طبی امداد بہم پہنچا دیں اور جو اشخاص پورے سارا
سامان والے ہسپتالوں کو لے کر آنے لگے اور جو اسی توجہ
اعتماد اور چابک دہی کے ساتھ ہوا میں پریش کرتے تھے
جس طرح ساحل کے کنارے یا تیرے والے جہاز میں کیا
کرتے ہیں، ان سب سے اس جنگ کی تاریخ میں شاندار باب
کا اضافہ کیا ہو ایسے لوگ دیہاتی علاقوں میں کھن سے کھن
کام کو انجام دے سکتے ہیں۔ آپ انھیں اوزار دے دیجیے
اور پھر وہ اپنے کام کو تکمیل تک پہنچا دیں گے۔

نصاب تعلیم میں متیم

میں اس کام کی دست
چاہتا جب ہم پردہائی دشمن سے لڑتے ہیں اس وقت فوج کے
بیار اور زخمی سپاہیوں کو طبی امداد دینے کے لیے جنگ کے
دوسرے ذمہ دست مصافحہ کے علاوہ حمیہ بڑی افراط سے
حاصل کر لیا جاتا ہو۔ میں کوئی وجہ نہیں دیکھتا کہ وباؤں، بیماریوں
اور دوسری تباہ کاریوں جیسے اندرونی دشمن کے مقابلے

کی غرض سے صحت عامہ اور طبی امداد کے لیے کیوں نہ اسی
طرح زپے کی بہم رسانی کی جائے۔ زپے کے ساتھ ساتھ
ہمارے پاس کافی تعداد میں آدمی ہی ہونے چاہئیں اور میں
طبی امداد کے لیے تربیت یافتہ اشخاص کی کمی سے پورے
طور پر آگاہ ہوں۔ روزمرہ کی اور تعلیمی تدریس کو کئی برس
لگیں گے۔ اس سے پیشتر کہ اس وسیع مسئلے کا عشر عشر حل
عمل میں آئے، اپنے تنجیب پیش قدمی اور مؤثر کارروائیاں
لازمی ہیں۔ اس کمی کو پورا کرنے کی غرض سے میں چاہوں گا کہ
طبی نصاب تعلیم کو اس مقصد کے لیے استعمال کیا جائے
اب تک طبی نصاب تعلیم کے معاملے میں برطانیہ کی ادھی
تعلیم کی خواہ کچھ بھی وجہ جواز موجود رہی ہو لازماً ہیں اب اسے
اپنی قومی ضروریات کی مطابقت میں ڈھالنا ہو گا۔ بہتر پکڑ
کے بعد سند لینے کے لیے سات سال یا اس سے کچھ
رہا وہ عرصہ صرف کرنا پڑتا ہو۔ لیکن میرے خیال میں مناسب
ترمیمات کے ساتھ اس مدت کو گھٹا کر پانچ ساڑھے
پانچ سال تک لایا جاسکتا ہو۔ بغیر اس کے کہ نصاب تعلیم
کے موجودہ معیار کو کسی نوعاً کم کیا جائے۔ طب جیسے
بین الاقوامی پیشہ میں ہمارا مقصد اور سطح نظر ہمیشہ یہ ہونا
چاہیے کہ ہم میں قابلیت اور باہر عزت "اس طبیب کو
یہ ہیں نئے زاویہ نگاہ کی ضرورت ہوگی جس میں قومی
مفاد کو حق تقدم حاصل رہے گا۔ کلینکی تربیت کی تین
سالہ مدت میں ٹریننگ کے آخر میں مگر آخری امتحان کو
پہلے اس امر کا انتظام کر لینا چاہیے کہ پورے طور پر ٹرینڈ
طبا حسب ضرورت تین مہینے سے چھ مہینے کی مدت کے
یہ دیہی علاقوں میں طبی کام کرنے کے لیے بھیجے جائیں
اور ہمیں اس منظور شدہ کام کا ریکارڈ رکھنا ہو گا اور
طالب علم کو آخری امتحان کے وقت اس کا کارڈ
دینا ہو گا اس مدت سے دو ماہ سے حاصل ہوں گے
ایک تو یہ کہ دیہی علاقوں میں طبی امداد کے لیے ٹرینڈ
اشخاص کی بہم رسانی مسلسل اور ہمیشہ ہوتی رہے گی،
جہاں ایسی امداد کی سخت ضرورت ہو اور دوسرے یہ کہ
اس کی وجہ سے طالب علم کو ان حالات سے براہ راست
تعلق پیدا ہو جائے گا جن کے ماتحت اسے اپنی زندگی
کے مشن کو عملی جامہ پہنانا ہو، اس لیے کہ یہ حالات ان
سے نمایاں طور پر مختلف ہیں جن کا وہ اپنے پورے طور

کے لیے استعمال کریں گی اور تمام نیکلیٹوں (شعبوں) کے یونیورسٹی طلباء کو مقرر کر دیا جائے گا کہ وہ اپنے باقاعدہ نصاب کے جزاء کی حیثیت سے اپنے خاص خاص شعبوں میں اپنی لمبی تعطیلات کے زمانہ میں فیلڈ ورک کی مہم کے لیے باہر نکل کر کام کریں۔ آبادی کے ان علاقوں کے مابین جو ایک دوسرے سے بالکل جدا ہیں یہ رابطہ اور قریبی تعلق بالآخر قومی سرمایہ اور باہمی منفعت کا محرکہ ثابت ہو گا۔

ایک اور اہم مسئلہ آیور ویدک طریقہ علاج

اس ملک کے طبی پیشہ سے ہو۔ دور دراز ماضی میں ایک زمانہ ایسا بھی تھا جب کہ آیور ویدک بہت ترقی یافتہ حالت میں تھی اور اس وقت ہمارا ملک علم طب میں سب سے آگے آگے تھا اور مشرقی اسی مشرق وسطیٰ اور یورپ میں طب کے طریقہ ہائے علاج کے لیے رہبری، وفقت اور ترقی کا ذریعہ بنا ہوا تھا۔ اگرچہ ہمارے سنان دارورثہ پر غر محسوس کرنے ہیں مابین دیکھنے والے ہمارے ذرا اس اضافہ سے کریں گے جو آج سائنس میں ہم کریں گے۔ عہد یوں پیشہ آیور ویدک طریقہ علاج خواہ کتنا ہی ترقی یافتہ حالت میں رہا ہو آج سائنس اور تجربہ کی آزمائش میں پورا نہیں اترتا۔ آیور ویدک مدارس اور اس طریقہ علاج کے پرنسپلز (معالج) آج علاج اور ٹریننگ کے دوران میں بہت دھڑکنے کے ساتھ ایلوپیتھی کے طریقوں کو استعمال کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ چند آیور ویدک ادویہ کو ملا دیتے ہیں۔ اسنو س یہ کہ جو مدارس آیور ویدک کہلاتے ہیں علمی طریقوں کے بارے میں صرف سطحی قسم کی تعلیم دیتے ہیں اور جو اشخاص اس طور پر تربیت حاصل کرتے ہیں وہ نہ تو قابل ایلوپیتھک ڈاکٹری بننے میں اور نہ ہی آیور ویدک وید۔ ان کی حالت ”آدھا تیر آدھا بٹیر“ جیسی ہو۔ آج ایسے معالجوں کی وسیع تعداد جو آیور ویدک طریقہ علاج کی پرنسپل کرتی ہو وہ سادہ لوح اشخاص کے جذبات اور اوہام باطلہ سے تجاذب کرتی ہو آیور ویدک کا مضبوط ترین پہلو اس کی قرابادین ہر جس میں بعض مفید اور قیمتی جڑی بوٹیوں کا ذکر ہو۔ یہ سائنس کی اور

برجید قسم کے اسپتال اور کالج میں عادی ہوتا ہے۔ طالب علم کو اپنے اوپر اعتماد حاصل ہو جائے گا اور وہ محسوس کرنے لگا کہ اسے کن کن شعبوں میں اپنے کام کو بہتر بنانا چاہیے۔ وہ ان مشکلات کو جن سے وہ اپنے پیشہ کی پرنسپل کے سلسلے میں دوچار ہو گا، اس وقت حل کر سکتا ہو جب کہ وہ اپنا آخری امتحان دینے سے پہلے اپنے کالج میں واپس آئے گا۔ اس اسکیم کا خاکہ تیار کر لیا گیا تھا اور چند سال پیشہ مختلف حکام کی خدمت میں بھیج بھی دیا گیا تھا تاکہ وہ اس پر غور کریں اور عملی قدم اٹھائیں۔ اس اسکیم میں حکومت اور تعلیمی اتھارٹیز اور لوکل حکام کے مابین اتحاد، عمل اور اشتراک عمل کا نقشہ پیش کیا گیا ہو۔ بعض امریکی یونیورسٹیوں نے اپنے طبی نصاب تبدیل میں طلباء کو اس کام کے لیے باہر بھیجنے کی اسکیم کو شامل کر لیا ہے جیسے وہ فیلڈ ورک کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ برطانیہ اور برصغیر یورپ کی بعض یونیورسٹیاں بھی طلباء کو اضلاع میں کام کرنے کے لیے بھیج کرتی تھیں۔ طلباء کے ذریعہ دیہی طبی امدادی کام کی یہ اسکیم ایک بہت بڑے قومی مقصد اور انسان دوست مطمح نظر کی خدمت کے لیے عظیم شان موات بہم پہنچاتی ہو اس لیے کہ اس میں انتظام کیا گیا ہو کہ ضرورت مند بہی رہتوں کو طبی امدادی جائے اور مستقبل کے معالجوں میں اس کے ذریعہ اختراعی قوت، خدمت الناس اور ایشار دقربانی کے جذبات پیدا کیے جائیں جو طبی پیشہ کے عہدہ سے بنیادی مہول رہے ہیں۔ بس تو یہ تجویز بھی پیش کرنے کو تیار ہوں کہ ہمارے مرتجعہ میڈیکل کونسل کے اکیٹوں میں مناسب ترمیم کر دی جائے اور ان میں جبر کا کے لیے ضروری شرط کے طور پر یہ بات بھی درج کر دی جائے کہ ڈگری یا ڈپلوما (سند) کے حصول کے ساتھ ساتھ طالب علم کے لیے لازمی ہو گا کہ وہ دیہی علاقوں میں منظور کردہ قسم کے طبی کام مخصوص مدت تک کرے خواہ وہ قابل رجسٹری ڈگری حاصل کرنے سے پہلے خواہ بعد میں کچھ بیماریوں کے لیے سخت علاج ہی کی ضرورت پڑتی ہے۔

میری خواہش ہو اور مجھے اُمید ہو کہ ہماری یونیورسٹیاں اپنے وسیع ذرائع قومی ضروریات

بنی نوع انسان کی حقیقی خدمت ہوگی۔ اگر ان آیورویدک جڑی بوٹیوں کی جو اپنے دافع امراض خواص کی وجہ سے مشہور ہیں سائنسی فکر طریقہ سے تحقیقات کی جائے اور جو حقیقتاً موثر بائی جاسیں انھیں جدید سائنسی فکر علم طب کی قریادین میں شامل کر لیا جائے اور جو بیکا ثابت ہوں انھیں مسترد کر دیا جائے تاکہ عامۃ الناس اور علم طب کے روبرو ان کی پوزیشن واضح ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے تحقیقاتی اداروں اور کالجوں میں ایک شعبہ قائم ہونا چاہیے اور اس سوال کا ہمیشہ کے لیے فیصلہ ہو جانا چاہیے۔ میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ میری باتیں بعض ایسے انتحاص کو خوش گوار معلوم نہ ہوں گی جو ان کی غلط تعبیر کرتے ہیں اور معاملہ کو سمجھنا نہیں چاہتے لیکن حقیقت کو آشکارا طور پر بیان کرنا ضروری ہے۔ میں ان کا ناموں پر فخر کرتا ہوں جو آیوروید نے شان دار ماضی میں انجام دیے تھے اور اس ممتاز حیثیت پر بھی جو اس دور میں ہمارے ملک نے حاصل کر لی تھی۔ لیکن جدید زمانے میں آیورویدک کے طریقہ ہائے علاج کے استعمال کے یہ معنی ہوں گے کہ ہم جدید قسم کی جنگ کا مقابلہ تیردکمان سے اور ڈھال تلوار سے کر رہے ہیں خواہ ان کا لوہا کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو اور ان کی دھار کتنی ہی تیز کیوں نہ ہو۔

سائنس کے کارنامے بیسویں صدی میں سائنس نے نہایت شاندار

کارہائے نمایاں انجام دیے ہیں لیکن سائنس نے دو مختلف اور متضاد سمتوں میں ترقی کی ہو یعنی ہلاک کرنا اور تن دوستی بنانا۔ شبلیہاں ناسائنس دانوں نے تہذیب اور تمدن کے ساتھ ظلم کرنے کی غرض سے اپنے مقدس پیشے کا معیوب طور استعمال کیا ہے۔ برباد شدہ ہیروشیما اور نیگاسکی کے شہر غیر معمولی انسانیت سوز بربریت کی ابدی یادگار بنیں گے برعکس اس کے سائنس کے انسانیت پرور علمائے لگا تار محنت اور غلاموں کی سی مشقت کر کے نئی ایجادات کی ہیں جن سے بنی نوع انسان کی مسرت اور صحت میں اضافہ ہوا۔ طبی سائنس دانوں کو ذکر جماعت سے تعلق رکھتے ہیں ان شہدائے سائنس نے نئے طریقہ ادویہ دریافت کی ہیں جس کے لیے تمام بنی نوع انسان ان کے شکر گزار ہیں۔ ان نمایاں کارگزاریوں کی موجودگی میں ہم خود کہاں ہیں؟ ہم طبی دسیرج کے معاملہ میں مغرب سے بہت پیچھے

ہیں۔ لیکن یہ انفسوس ناک اور ذلت آفرین صورت حالات ہو کہ ان بیماریوں کے لیے بھی جو ہمارے اپنے ملک اور گرم ملکوں کی پیداوار ہیں مغرب کے سائنس دان ادویہ ایجاد کیا کریں جہاں یہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس بارے میں ہمارا ملک مقروض کی حقیقت رکھتا ہے۔ ہم نے ان چیزوں کو جنھیں مغرب والوں نے دریافت کیا ہو قرض کے طور پر لیا ہو۔ میری تمنا ہے کہ اس ملک میں ہمارے پیشے کے افراد اپنے فرض منصبی کو بھپائیں اور نئی زندگی بخش ادویہ کی دریافت کر کے علمی ترقی میں اضافہ کریں۔ چاہیے کہ بین الاقوامی علمی سرمایہ کے قرض کو ہم واپس کر دیں اور قرض خواہ ملک کی حیثیت اختیار کریں۔ میں آپ سے اور آپ کے ذریعہ دوسرے ہر بیمار نوجوانوں سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ ریسرچ کا کام ہاتھ میں لیں اور نئے مجاہدوں کی حیثیت سے اپنے جہاد کو جاری رکھیں۔ صرف عمل کے اندر ہی رہ کر ادوی دسیرج اور تحقیقات کا کام نہیں کر سکتا۔ عام معالج ہمارے پیشے کی جان ہیں اور وہی سب سے پہلے بیماری کی ابتدائی منازل کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے مشاہدات کو باقاعدگی کے ساتھ قلم بند کر کے رکھیں تو بیماری کے بارے میں ہماری واقفیت میں بہت کچھ اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان سوالات کو جوابات کہ علم طب میں ہمارے قیمتی امانے کا سورج پھر دنیا پر چمکے گا کب اور کس طرح ہمارا ملک بھر علم طب میں پیش پیش ہو گا، ہماری ہونہار نسل کی اولوالعزمی، مستندی، مصیبت افزائی قوت اور قربانی پر دار و مدار رکھتے ہیں اور کیا میں بھروسہ نہ کروں اور امید نہ رکھوں کہ وہ فتح کا دن بہت دور نہیں ہو؟ زندگی میں آپ جو راستہ بھی اختیار کریں آپ ہمیشہ وہ بہترین اور نہایت پائے دار نفعہ ساتھ رکھیں جنھیں تعلیم بخشی ہو، یعنی افکار عالیہ کی محبت، عظیم انسان کا ناموں کی مثال، بڑی بڑی ناکامیوں سے پیدا ہونے والی تسلی اور بلند مصلاح نظر کا وجدان!

خریداران رسالہ ہمدرد صحت التماس ہو
کہ خط و کتابت کی وقت خریدائی نمبر ضرور لکھیں

کھانے کے وقت پر بے جا حرکتیں

(از ڈاکٹر ہارڈ اور انٹن)

ہونا چاہیے ورنہ کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہو۔ لیکن پیشہ یا کاروبار کی بڑھی ہوئی مصروفیتوں کو باعث یہ زمانہ ایسا ہو گیا ہو اور ہم اس طرح کے غلط طریقہ زندگی میں مبتلا ہو گئے ہیں کہ تمام وقتوں میں صرف ایک کھانے ہی کا وقت ایسا ہوتا ہو جب کہ باپ اپنے بال بچوں کے ساتھ مل بیٹھتا ہو۔ اسی لیے وہ اس موقع کو پسند نصیحت اور پرسش اعمال اور انہار شکایت وغیرہ کا موقع بنالیتا ہو۔ اس بے وقت باپ کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ کھانے کے وقت کسی کے دل کو رنجیدہ کرنا اس کے عمل مضمر کو تباہ و برباد کر دیتا ہو۔

ایسی عادت والے باپ کے ساتھ جب اس کا لڑکا کھانا کھانے بیٹھتا ہو تو اس کے بجائے ایک خوش گوار فضا دیکھ کر اسے کھانوں کی طرف دلی رغبت پیدا ہو اور ہر خوش طریقہ پر وہ ان غذاؤں سے لذت اندوز ہو سکے دل میں اس امر کا یقین ہوتا ہو کہ اس کے والد صاحب "کھانے کے دوران ہی میں شکایت اور نصیحت دلامت کا سلسلہ شروع کر دیں گے۔ اگر آپ اس وقت ان صاحب زادے کے سپیٹ پر "فلوروسکوپ" رکھیں گے تو آپ کو عجیب غریب صورت حال دکھائی دے گی۔ یہ ایک طبی آئہ جس کے ساتھ ایک جھوٹا سا گھبراہٹ پیدا ہو جس میں روش جن " (Rontgen) شعاعوں کے ذریعہ اندرونی اثرات دکھائی دیتے ہیں۔ اس آئہ سے کام لیتے ہی آپ دیکھیں گے کہ اس لڑکے کی آنتوں میں گرہیں سی پڑ رہی ہیں اور اس کے معدے میں "میوریٹک ایسڈ" (Muriatic Acid) یعنی تیزاب تنک کا ایک سیلاب پیدا ہو گیا ہے۔

اگر اس کی کوئی بہن بھی ہو تو وہ بھی دل ہی دل میں سہمی جا رہی ہوگی کہ اب باجان برس پڑیں گے اور آج کل کی دکانوں پر سنت کتہ جینی اور اٹھارہنکی شروع کر دیں گے ان کی بد نصیب ماں بھی جو سالہا سال کی فرما نبر داری کے ساتھ کھانے کے وقت اپنی غلطیوں اور کفریوں کے متعلق کچھ سننے کی عادی ہو چکی ہو خوف زدہ ہوگی۔ مگر

چند روز ہوئے ایک لیڈ ریڈی میں بیٹے ایک تن دست اور کپڑی چڑی بلی کو دیکھا جو اپنے حال سے کامل طور پر مطمئن تھو اس کو کپڑی اور دوسری پسندیدہ غذاؤں کھلائی گئی تھیں اور اب وہ آم سے لٹی ہوئی میٹھی میند کے مزے لے رہی تھی اس اثنا میں سائنس نے "فلوروسکوپ" (Fluoroscope) کے ذریعہ اس کے اندرونی اعضا اور آنتوں وغیرہ کو دکھینا شروع کیا۔ مضمر کے تمام افعال منظر اور مستدل طریقے پر جاری تھے۔ معدہ ایسا چر سکون تھا جیسے موسم گرما میں سمندر۔ جگر وغیرہ بھی اپنا کام سہولت سے انجام دے رہے تھے۔ اتنے میں یکایک کسی نے گراموفون پر گتے کے بھونکنے کا ریکارڈ چڑھا دیا۔ ان آوازوں سے بلی فوراً جاگ اٹھی۔ اس کے جسم کے ردائیں کھڑے ہو گئے اس کی آنکھوں میں وحشت نمودار ہوئی اس کے پیچھے باہر کی طرف نکل آئے۔ لیکن خوف و رنج کی یہ ظاہری علامتیں اس رد عمل کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں تھیں جو بلی کے اندرونی اعضا میں پیدا ہو چکا تھا معدے سے تیزابوں کی کثیر مقدار خارج ہو رہی تھی۔ کلاہ گردہ کے افزائت بہت تیز ہو گئے تھے۔ آنتوں کی خود رز اعصابی حرکت الٹی ہو گئی اور کچھ کمانے سے جتنی لذت و مسرت اس بلی کو حاصل تھی وہ صرف یہ نہیں کہ ستم ہو کر ہمزگی میں مبتلا ہو گئی۔ بلکہ اس کی غذا اس کے معدے میں اینٹ پتھر کی طرح سخت ہو گئی۔

ان حالات کو دیکھنے کے بعد مجھے فوراً یہ خیال آیا کہ محبت سے لوگ جو اپنے اپنے گھروں کے مالک اور بزرگ ہوتے ہیں کھانے کے وقت کیسی کیسی قابل اعتراض حرکتیں کرتے ہیں جن سے خود ان کے اور دوسروں کے مضمر میں فتنہ پیدا ہوتا ہو۔ اکثر والدین اس طرح کے جرم کے مرتکب پائے جاتے ہیں کہ جہاں وہ کھانے کی میز یا دسترخوان پر بیٹھے انھوں نے دوسروں کو نعت ملامت کرنی شروع کی۔ اب اس امر میں کسی کو بھی شک و شبہ نہیں ہو سکتا کہ مضمر بھیج کے لیے یہ ضرور ہے کہ کھانے کی میز پر ایک بڑ

سکون اور خوش گوار فضا ہو جو ہر شخص سے متعلق ہو

کھانے کے وقت پر بچاؤ کی نصیحتیں

وہ بچاؤ سے بھی اس بے وقت کی رفتار و قدرت سے مصیبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کو بھی اچھی طرح کھانا ہضم نہیں ہوتا اور بعض وقت ان کا ایسا درد محسوس ہوتا ہے جیسے انہیں معدے میں زخم کا شبہ ہوئے لگتا ہو۔ اس دنیا کے بہت سے ایسے مسائل ہیں جن کو حل کرنے کے لیے ہم بہت کچھ نہیں کر سکتے، لیکن اگر ہر شخص یہ کوشش کرے کہ کھانے کے وقت خود بھی مطمئن رہے اور دوسروں کو بھی مطمئن رکھے اور کھانے کی میز سے تلخ باتوں کو قطعاً دور رکھے تو مجھے یقین ہو کہ صحت و زندگی کے متعدد مسائل خود بخود آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

سے ایک خاص قسم کی غدوی رطوبت خطرناک مقدار میں خارج کی جاتی ہوگی تاکہ اخراجات خانہ داری کے متعلق تلخ نکتہ چینیوں اور بد انتظامی کے الزامات کا جواب دیے کے لیے تیار رہے۔ العنصر من کھانے کی میز کو اس طرح کے "شعین" باپ، نا حولی اعتبار سے زیر آلود بنا دیتے ہیں۔

اس وقت ان بال بچوں کے اندرونی اعضا بالکل اسی طرح عمل کرتے ہیں جیسے بلی کا معدہ اور آنتیں کتے کو بھونکنے کی صداؤں کے باعث سچان میں مبتلا ہو گئی تھیں اور لھٹ پڑے ہوئے کہ اس طرح باپ بھی کلیف سے متشنہ نہیں ہو

(بقیہ مضمون ص ۳۶)

کرنے والوں کا ایسا زبردست سلسلہ قائم ہو گا جو ہندوستان کے دیہاتی اور شہری سہولتوں میں بیماروں کے علاج کے لیے بہترین ڈاکٹر تیار کرے گا اور اس ملک میں علاج معالجہ کے درجہ کو ساری دنیا کی آنکھوں میں موقر اور معزز بنا کر بھوٹے گا۔

"میں کمیٹی سے درخواست کروں گا کہ وہ اس میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے لیے جہاز، قوت، اُس کے انتظامی امور، اساتذہ اور جدید ترین آلات سے سہل کرنے کے مسئلہ پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ غور کریں۔ اس ادارے سے فارغ التحصیل طبائین اور تحقیقی کام

آل انڈیا آیو ویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ اپریل کو دہلی میں ہوگا

آل انڈیا آیو ویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ اپریل سنہ ۴۷ء کو دہلی میں منعقد ہونا طے پایا ہے، ہذا کانفرنس کی تمام ماتحت جماعتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے عہدے دوران و ممبران کی فہرست جلد سے جلد مرکزی دفتر میں بھیج دیں اور جن کمیٹیوں کے انتخاب اب تک نہ ہوئے ہوں وہ ۲۵ فروری تک جدید انتخابات کر کے اس کی تکمیل کریں۔

اخبار "رُپیہ" کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم جی کی طاقت کا متعہ لگا دوں گا۔ "رُپیہ" ہر پیشے اور ہر تجارت میں موجود

اپنی آمدنی بڑھائیے

حالت سے ترقی کرنے کے امر کی طریقے بتاؤ۔ آج "رُپیہ" اخبار میں میری کتابوں کے مضمون "کو دس سوچے کا شمع" سائنسی فکر گفتگو "رُپیہ" ہے۔ ترقی کی دوسری سیڑھی اور مفلس کو روڑ پر شائع ہو رہے ہیں۔ میرے مضامین کی شمس العلماء حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خاتون اور اصحاب نے پرجوش تشریف فرمائی ہو۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر وصول ہونے پر چار نمونے کے پرچے اس شرط پر بھیجا جا اگر ناپسند ہو تو چوتھا پرچہ پہنچتے ہی اعلان دیجیے۔ ورنہ پانچواں پرچہ سالانہ قیمت دس روپے کا دی۔ کردوں کا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگائیے۔ پتہ:۔ ایس۔ اے۔ جالقی ایڈیٹر اخبار "رُپیہ" چاندنی بازار، دہلی

آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح

ایک پریس نوٹ منظر ہے کہ ۶ فروری سنہ ۱۹۴۷ء بروز جمعرات حکومت ہند کے ممبر صحت کے ہاتھوں آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کیٹیٹ کا افتتاح گویا اس دور کا ایک ایسا اہم واقعہ ہو جس نے بھوکیشی کی ایک بنیادی سفارش کو عملی جامہ پہنایا ہو۔ کیٹیٹ آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام سے متعلق حکومت کو مشورے لے گی کہ اس سلسلے میں نہیں کیا گیا عملی اقدام کی ضرورت ہو۔

تعداد میں سو فی صدی اضافہ کریں۔

میڈیکل انسٹی ٹیوٹ - مزید ڈاکٹروں کی ٹریننگ کے معنی یہ ہیں کہ میڈیکل کالجوں میں اضافہ کیا جائے اور اسی نسبت کو ان اداروں کے لیے تعلیم اور مستادوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی میڈیکل تعلیم کو بھی بلند کرنا ہوگا اور تحقیقی اور لیسر ج کے کاموں کے لیے بھی من سب ضروری انتظام کرنا پڑے گا۔ اس لیے ضروری ہو کہ اس ملک میں اچھے قسم کے اساتذہ اور تحقیقی کام کرنے والے تیار کیے جائے گا خاطر خواہ بندوبست کیا جائے۔ چنانچہ اس اہم مقصد کے حاصل کرنے کے لیے حکومت ہند نے فیصلہ کیا کہ اس کام کا آغاز ایک آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ سے کیا جائے جو اس کام پر ہوگا کہ وہ اعلیٰ قسم کی تعلیم دینے کا بندوبست کرے گی اور جو لوگ اعلیٰ اور بلند پائے پر تحقیقی کام کرنا چاہیں گے انہیں پوری پوری ہتھیں بہم پہنچائے گی۔

”اس کمیٹی کے ممبران اور چیرمین سب ہی میڈیکل پروفیشن کی ممتاز شخصیتیں ہیں اور میں ان کا تہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انھوں نے حکومت ہند کی دعوت پر اپنے دیگر مشاغل میں سے وقت نکال کر اس کمیٹی کی رکنیت کو قبول کیا۔ حکومت ہند اس سلسلے میں ان کی بڑی کی سفارشات کا بے چینی سے انتظار کرے گی اور ان کے موصول ہونے پر پوری توجہ کے ساتھ ان پر غور و خوض کرے گی۔“

”میں امید کرتا ہوں کہ اس کمیٹی کی مدد سے حکومت ہند اس ملک میں ایک ایسی میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کی بنیاد رکھے گی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعث فخر ہو بلکہ دوسرے ممالک کے بہترین اداروں سے کسی اعتبار سے بھی کم تر درجہ پر شمار نہ کی جائے گی یہ جو ہمارا مقصد“ (بانی صفحہ ۵۸۳ پر)

”حقیقت میں ہندوستان کو اس قسم کے متعدد اداروں کی ضرورت ہو جو مناسب مقامات پر قائم کئے جائیں۔“ آرنہیل ممبر نے اپنی افتتاحیہ تقریر میں کہا اور اس وقت کا انہماک کیا کہ جس انسٹی ٹیوٹ کے قیام کے لیے یہ کمیٹی بنی ہو وہ ایک ایسی مثالی چیز ہوگی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعث فخر ہوگی بلکہ پورا ایشیا اس پر بجا طور پر فخر کرے گا۔ آرنہیل ممبر نے فرمایا ہندوستان اس وقت نہایت اہم قسم کی دستوری و سیاسی تبدیلیوں کو گزرانے پر کھڑا ہے اور اس مرحلے پر کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کس کڑے آؤٹ میٹنگ کا۔ ہندوستان ایک ریاست رہے گا یا دو آزاد ریاستوں میں تقسیم ہو جائے گا۔ اس ملک کے باشندوں کے ذہنوں پر یہ سنگ آج اتنی بڑی طرح چھایا ہوا ہے کہ اس کے سامنے دوسرے تمام مسائل پیچ ہو کر رہ گئے ہیں لیکن پھر بھی بعض مشترک میدان ایسے ضرور ہیں جن میں ہندوستان کے مختلف انجیال سن ہر بل مل کر کام کر سکتے ہیں مثلاً ایک مشترک میدان تو یہی ہے کہ ہندوستان کی جسمانی صحت کو بہتر بنایا جائے اور یہاں کے طبی امداد کے ذرائع کو زیادہ سے زیادہ وسیع کیا جائے اس ملک کی صحتی تنظیم کو بہتر بنانے کے لیے عمدہ اور بہتر تربیت یافتہ ڈاکٹروں، نرسوں اور دیگر کارکنوں کی فراہمی کے مسئلے کو متعلق آرنہیل ممبر نے فرمایا ”اگر ہم واقعی ایسے ہسپتال قائم کرنا چاہتے ہیں جن میں بہترین قسم کا علم ہو اور اگر ہمارے یہ بھی ارادے ہیں کہ اس وسیع ملک کی بڑھتی ہوئی دیہاتی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کیا جائے تب تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے کہ ہم آئندہ پانچ سال کی مدت میں ڈاکٹروں کی تعداد میں تین گنا اضافہ فی صدی اضافہ کریں اور اسی نسبت سے نرسوں اور قابلاؤں کی

سوال و جواب

از ایڈیٹر

(جلد حقوق محفوظ ہیں)

مسئلہ دق :-

جس حیر کے مارنے کا ہم نے کہیں دعوے نہیں کیا اس کے مارنے پر ہم سے اس قدر اصرار کیوں کیا جا رہا ہے ۱۹۹۰ء تو خیریت گزری آپ ہم سے یہ نہ پوچھ بیٹھے کہ، ”او حکیموں جو شخص مر چکا ہے، اسے تم خور کا آب دہو اور آرام کے ذریعہ کس طرح زندہ کر دو گے؟“

سردار صاحب! آپ ذرا سوچئے تو پھیپھڑے کا وہ جوف (Cavity) جو پوری ایک مٹھی کے برابر ہو چکا ہو اور بقول آپ کے ”اے۔ پی۔“ کے ذریعے پورے پھیپھڑے کو دو سال تک معطل رکھنے کے بعد بھی مندرل نہ ہو اب وہ کیا کوئی معمولی سادھتہ ہو کہ تین چار ماہ یا سال دو سال آرام کرنے سے درست ہو جائے۔ اول تو یہ سمجھنا کہ وہ پھیپھڑا جس میں اتنا بڑا جوف ہو چکا ہو اس کا باقی حصہ درست ہو گا، ہر سہ سے ناواقفیت پر مبنی ہو۔ اس میں تو اس بڑے جوف کے علاوہ اور بھی بہت سے چھوٹے چھوٹے جوف ہوں گے جن کی دیواریں ٹوٹ پھوٹ کر ایک دوسرے بڑے جوف میں بدلنے کی تیاری کر رہی ہوں گی اور پھر یہ تو آپ نے ایک پھیپھڑا کا حال لکھا ہے۔ آپ کا خیال ہو کہ اس مرہین کا دوسرا پھیپھڑا متاثر نہ ہوا ہو گا۔ اگر آپ کو دق کے مریضوں سے ساقبہ پڑا ہو تو آپ ایک لمحہ کے لیے بھی اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہ ہوں گے کہ جس شخص کے ایک پھیپھڑے میں مٹھی کے برابر جوف ہو چکا ہو اس کا دوسرا پھیپھڑا بالکل تن درست ہو گا۔

اے۔ پی۔ سے اگر پھیپھڑا بالکل سکڑ کر مٹھی کے برابر رہ جائے اور جب بھی اے۔ پی۔ دی جائے اور پھیپھڑا مزید کسی مزید بچھن پیدا ہوئے معطل ہو جائے تو اس صورت میں اس کا سونی صدی امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ اس پھیپھڑے میں اگر جوف ہی ہونگے تو وہ بھر جائیں گے یا کم سے کم خشک ہو جائیں گے اور ان میں جراثیم کی کوئی تحریک باقی نہیں رہے گی۔ میں بھی اس کا قائل ہوں۔ اصل میں میں نے اپنے محاب میں جو بات کہی تھی وہ یہ تھی

سوال :- جناب حکیم صاحب! ذرا یہ تو بتائیے کہ یونانی حکما خلا (جوف) (Cavities) کا علاج کیوں کر کرتے ہیں اگر جوف پرانا ہو چکا ہو تو ایلیوپٹیک ڈاکٹر صاحبان تو — (Thorocoplasty) کرتے ہیں جس سے جوف بھر جاتا ہے اور مٹھوک جراثیم سے مبرا ہو جاتا ہے۔

لیکن یونانی حکما کے پاس پرانے جوف کا کیا علاج ہو اور خصوصاً وہ مٹھی بھر چم میں حسلہ (جوف) کو کیسے بھر گئے واضح رہے کہ جوف پرانا ہو جائے پھر پھیپھڑے کا آئنا شک پن جاتا رہتا ہے اور جوف کے بذات خود اندمال ہونے یا ”ریسٹ“ ان ہیڈ کرنے سے اس کے ابھر جانے کا امکان نہیں رہتا۔ پھیپھڑوں کو ریسٹ (آرام) دینے کی تھیوری کو متعلق بھی سن لیجیے کہ جوف کے کیس میں بعض دفعہ دو دو سال تک اے۔ پی۔ کے ذریعے پھیپھڑوں کو معطل بنا کر آرام دیا گیا لیکن دو سال بعد جب پھیپھڑا پھیلا تو خلا دیسے کی ویسی ہی موجود رہا۔ اب یونانی حکما کہاں سے ایسا تیراویں گے کہ جوف دو سال میں ”اے۔ پی۔“ دہوا کے سہاگے پھیپھڑے کو معطل کر دیں گے نہ بھر سکا وہ یونانی حکما بخوراک ہو اور آرام دریسٹ ان ہیڈ کے ذریعے بھر دیں گے۔ واضح رہے کہ ریسٹ ان ہیڈ کرنے سے بھی تو انسانی پھیپھڑا بدستور کام کرتا رہتا ہے اور جوف پرانا ہو جانے پر پھیپھڑے میں ایک متصل خلا واقع ہو جاتا ہے جس کے مندرل ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ میرا یہ سوال ہمدرد مہمت کی آئندہ اشاعت میں شائع فرما دیجیے اور اطمینان بخش جواب دیجیے۔ ممنون ہوں گا۔

حبونت سنگھ خربدار نمبر ۲۹۳۴

جواب :- ہر چند آپ نے ماہ نومبر سنہ ۱۹۴۶ء کے ہمدرد مہمت میں ہمارا جواب جو ”دق کے علاج کا مسئلہ“ کے زیر عنوان سوال پر شائع ہوا ہے اس کا کوئی حوالہ اپنے خط میں نہیں دیا ہے۔ مگر آپ کے ”چیلنجی“ انداز سوال سے صاف صاف ترشح ہو رہا ہے کہ آپ کا زیر بحث سوال ہمارا جواب پڑھ کر قائم کیا گیا ہو۔ اگرچہ یہ پھر بھی سمجھ میں نہیں آیا کہ

کا شمار کسی کا چلنے پھرنے والے مریضوں میں ہو جاتا اس مرض میں ہمارے ہاں طبیب کا کام یہ ہوتا ہو کہ اگر مریض کا جسم اس غذا سے فائدہ نہیں اٹھا رہا ہو تو اس میں جلد از جلد یہ قوت پیدا کی جائے کہ وہ جو کچھ خائے اس سے پورا پورا فائدہ بھی اس کا جسم حاصل کر سکے۔ یہ تجربات سینی ٹورینوں میں بھی ہوتے ہیں مگر انہی مریضوں پر جن کو نائے۔ پی ڈی جاسکتی ہو نہ گولڈ، اور نہ پھیپھڑے کے معطل کرنے کے دوسرے طریقوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہو۔ ریکارڈ شاہد ہو کہ وہ مریض جن کے دونوں پھیپھڑے بڑی طرح متاثر ہو چکے تھے اور ان میں جو ف بھی تھے اور جن میں صابین جواب دے چکے تھے وہ تھن صحیح غذا، عمدہ آب و ہوا اور جسمانی آرام کی بدولت دو تین سال میں بالکل صحت یاب ہو گئے۔ اور اب نہایت اچھی حالت میں زندگی گزار رہے ہیں

انہیں یقین ہو کہ اے۔ بی۔ ایو پھیپھڑے کے معطل کرنے کے جتنے اور دوسرے طریقے ہیں، انہیں اگر آخری چارہ کار کے طور پر اٹھا کر کھا جائے اور ابتداء میں مریض کے ہسپتال میں داخل ہوتے ہی اس کو قدرتی علاج اور اسی کے مطابق دوائی علاج پر ڈال دیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ آئینی فی صدی سے زیادہ کامیابی نہ ہو

پھلوں کا ناشتہ

سوال :- ایک تن درست انسان کو انار، سیب، انگور کس وقت کھانا چاہیے تاکہ زیادہ مفید ہو سکے۔ اگر صبح ناشتہ کی جگہ پھل کھائے جائیں تو مفید ہو سکتے ہیں؟

دختر ابرار نے پچھا

جواب :- ایک مریض کے لیے پھلوں، مثلاً، انار، سیب اور انگور وغیرہ میں شکر بھی ہے، ناشتہ بھی، زندگی بھی ہو اور حیات بھی، دوائی ہو اور غذا بھی۔ مگر تن درست انسان پھلوں کا استعمال حیات میں حاصل کرنے کے لیے کرتا ہو اور آپ ٹوڈیٹ انسان تو خیر زندہ ہی پھلوں کے دم سے ہو بھلا جو کی روٹی یا گہو کے آٹے میں بھی زندگی بخش عناصر کہیں ہوتے ہیں۔ بریک فاسٹ پر جام، انج اور ڈنر پر فوگھہ رطبہ ویا لہرہ ہوں تو ہضم بھی خراب ہو جاتا ہو اور صاحب کا کچھ بھی بخور تو فریضے کے سنگترے کے لطیف میں کی غیر

کہ اے۔ بی۔ سے یہ مطلوبہ فائدہ ہر کس میں حاصل نہیں ہوتا اور اگر شروع میں ہو بھی جاتا ہو تو پانچ چھ ماہ تک بعد اکثر مریضوں کے پھیپھڑے کی غشا، راکریہ اور غشا الصدر کے درمیان پانی آ جاتا ہو جو چھ سو سات سات ماہ تک اس مریض کو صاحب خراش رکھتا ہو یا پھر ایسا ہوتا ہو کہ ایک دفعہ ہی پھیپھڑا ہوا قبول کرنے سے قطعی انکار کر دیتا ہو۔ اس صورت میں پھیپھڑا پھیل جاتا ہے اور بیماری میں اتنی تیز تحریک شروع ہو جاتی ہو کہ مریض دوسرے پھیپھڑے تک پہنچ جاتا ہو۔ جو کسی طرح سنبھالے نہیں سنبھلا۔ اگر آپ کی سینی ٹوریم کے آٹھ دس ریکارڈوں کو دیکھیں گے یا سینی ٹوریم کے کسی معالج سے ایمان داری کے ساتھ معلوم کریں گے تو وہ آپ کے سامنے نہایت امنوس کے ساتھ اس حقیقت کا اقرار کرے گا کہ کو لینسو تھراپی کوئی بہتر علاج نہیں ہے ایسے مریضوں کو وہ عام طور پر قدر کے رحم و کرم۔ چھوڑ دیتے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر آپ کو آخر میں مریض کے ساتھ یہی کچھ کرنا ہو تو آپ ہی کام شروع ہی سے کیوں نہیں کرتے جب کہ اس میں اتنی قوت موجود ہو کہ وہ عمدہ آب و ہوا، مناسب و صالح غذا اور مکمل جسمانی آرام سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہو

جس کیس کا آپ نے ذکر کیا ہو۔ اس کا حال آپ کو غالباً اچھی طرح معلوم نہیں۔ آپ تحقیق کریں گے تو پتہ چلے گا کہ اس مریض کا پورا پھیپھڑا کسی معطل ہی نہیں ہوا۔ محض وہ حصہ معطل ہوتا تھا جس میں جو ف نہ تھا اور جو ف والا حصہ ٹھہرا ہوا تھا۔ ورنہ دو سال تک معطل رہنے کی صورت میں وہ جو ف اگر بھڑنا نہیں تو کم سے کم خشک ہو کر بے ضرر ضرور ہو جاتا۔ اس کا ایک حصہ ضرور پھلیوں سے چھکا ہوا تھا۔ اس وجہ سے اے۔ بی۔ دینے کے بعد بھی وہ پورا معطل نہیں ہوا۔

اگر یہ صحیح ہو اور کوئی وجہ نہیں کہ یہ صحیح نہ ہو تو یہ تھلا اس طریقہ علاج کے خلاف پڑ رہا ہو جو آج کل سینی ٹوریم میں رائج ہو۔ اس مریض کا پھیپھڑا معطل کرنے کے بجائے اگر اس کی غذا پر پوری طرح زور دیا جاتا اور ایسی غذا دی جاتی جس میں کیلیم و فوڈ کا کافی مقدار میں پایا جاتا ہو تو میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ دو سال کی مدت میں اس مریض کے دونوں پھیپھڑوں کے زخم مندل ہونے کے قریب ہوتے اور اس

لنگوٹ باندھنا کیسا ہو؟

سوال :- میں نے سنا ہے کہ لنگوٹ رات اور دن بھر باندھنے سے صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور بعض کہتے ہیں کہ لنگوٹ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ گھوڑے کی سواری یا سائیکل سواری یا پیدل مسافری میں رات کو سوتے وقت ان سب صورتوں میں لنگوٹ باندھنا کیسا ہو۔ آپ ازراہ کرم ان پر طبی روشنی ڈالیے، آئندہ ہینے کے ہمد و صحت میں شائع فرمائیے۔

احمد میاں، خریداری نمبر ۱۵۷۶

جواب :- لنگوٹ ہر وقت باندھے رہنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں ہو سکتا، آپ خود سوچیے کہ بندھے رہنے سے جب اعضا تناسل اور اس سے متعلقہ حصہ جسم کو نہ ہوا لگے گی اور نہ اس حصے کا دوران خون صحیح ہو گا تو وہ حالت صحت میں کس طرح قائم رہ سکے گا۔ رفتہ رفتہ ان میں منجملہ رد ہونا ہونا شروع ہو جائے گا اور وہ قوت باقی نہیں رہے گی جس کا ہونا ضروری ہو۔ ہاں ورزش کرتے وقت، بھاگتے دوڑتے وقت، گھوڑے یا سائیکل سواری کرتے وقت اگر ہلکا سا لنگوٹ باندھ لیا جائے تو البتہ کوئی مضائقہ نہیں۔ اتنا کس لنگوٹ باندھنا کہ نشان پڑ جائے اور اعضائے تناسل بالکل دب کر رہ جائیں تو کسی طرح صحیح نہیں ہو۔

میرا صبح کا ناشتہ

سوال :- اندھے کے استعمال کرنے کا بہترین طریقہ کونسا ہو۔ نیز اس کے فوائد سے مطلع فرمادیں اور کون سے وقت بس انڈا استعمال کرنا مفید ثابت ہو گا؟

بس نہار منہ ایک آدھ سیر دودھ میں دو انڈوں کے چمے اندھوں کی زردی اور ایک چھٹانک خالص بھی آپس میں ملا کر پی جاتا ہوں اور تین گھنٹے بعد روٹی کھاتا ہوں۔ آپ اس بارے میں مشورہ دیں کہ اس میں کوئی صحت خراب ہونے کا تو ڈر نہیں؟

گوشت استعمال کرنے کے فوائد سے مطلع کر کے شکر گزار فرمائیں۔ خریداری نمبر ۲۸۵

جواب :- آپ جس طریقے سے اندھے استعمال کر رہے ہیں وہ بھی اچھا طریقہ ہے، مگر انڈوں، دودھ اور گھی کے

کہیں کھانا بھی ہضم ہوا ہے؟ وہ تو یہ کیسے کہ دیر پاتی اور غریب لوگ۔۔۔ ہمارے کاشت کار اور سہارے مزدور پانی پی پیتے ہیں، اگر ایسا نہ ہو تو حیاتیات کے بغیر سسک سسک کر دم دے دیں۔

پھر بھی قدرت نے پھل کھائے ہی کے لیے پیدا کیے ہیں، میسرین کو آئیں، وہ مزدور کھائیں۔ صبح کھائیں، شام کھائیں، ہر وقت مفید خوات کھائیں گے، لیکن اتنے نہ کھائیں کہ وہ ناشتہ کی جگہ لیں یا اس سے بڑھ کر غذا کی جگہ حاصل کر لیں۔ پھلوں کے مقابلے میں انج زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کو بھی کھانا ہے۔۔۔ مگر انج بھی تو آب پیدا نہیں ہوتا اور ہوتا ہے تو ہم کو ملتا نہیں، ملتا ہے تو نقصان سے ملو۔۔۔ آہ! بد قسمت ہندستان!

شرع میں کتنی ورزش کریں؟

سوال :- اگر کوئی شخص ورزش کرنے کا ارادہ کر لے تو بتائیے اسے شرع میں کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

محمد امجد

جواب :- بے شک ورزش کا ارادہ کرنا بھی ایک بڑی ورزش ہے۔ سب سے پہلے اسی کی ورزش ہونی چاہیے کہ ارادہ پختہ ہو اور استقلال اس کے ساتھ، جب اس میں کامیابی ہو جائے تو پھر جسم کی ورزش شروع کرنی چاہیے۔ ورزش خواہ کوئی ہو اسے باقاعدہ اور روزانہ پابندی سے کرنا بہت اہم اور ضروری ہے۔ میرا خیال ہے کہ آپ ورزش ڈنڈ میٹھوں کو سمجھتے ہیں۔ یا پھر آڑے سر پہچے ہاتھ پیر ملانے کو جیسے انگریز ہلاتے ہیں، مگر میں آپ کو مطلع کروں گا کہ تھلنہ

تھلنے کے لیے تھلنا، یہ انداز سہا سہا۔۔۔ ایک اچھی ورزش ہے، دوڑ لگانا، پاکی کھیلنا، فٹ بال کھیلنا اور گھوڑا سواری بھی اچھی ورزشیں ہیں۔ آپ نے وضاحت نہیں کی ہے کہ آپ کو کسی ورزش اختیار کرنا چاہتے ہیں، بہر حال یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ ابتدا میں ورزشیں تھوڑی کرنی چاہیے تاکہ دل جسم پر اس کا اثر برآ نہ پڑ سکے۔ جیسے جیسے جسم و قلب عادی ہوتے جائیں ورزش بڑھاتے رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھ یہ اور کچھ لیجیے کہ اتنی ورزش کرنا کہ جان ہلکان ہو جائے کسی طرح صحیح نہیں ہے۔

- (۱) عام چیزوں کے فائدے اور نقصان۔
- (۲) صحت کے لیے قیمتی اصول۔
- (۳) بڑے بڑے لوگوں کے قول و صحت کو متعلق اس طرح کے کئی چھوٹے چھوٹے مضامین شائع کیا کریں۔ اس طرح عام لوگ بہت فائدہ اٹھائیں گے۔

نعمت اللہ

جواب :- آپ کے مشوروں کا بہت بہت شکریہ۔ ہم کو شش کر رہے ہیں کہ رسالے کو زیادہ سے زیادہ دل چسپ و مفید بنا کر پیش کریں۔ مگر ہمارے ناظرین کو بھی اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ رسالے سے ان دل چسپیوں کی توقعات نہ رکھیں جو اس کے دائرہ عمل سے خارج ہیں انشاء اللہ سنہ ۴۴ء کی اشاعت کو آپ پہلے سے اور بہتر و مفید پائیں گے۔ بس آپ کے تعاون کی ضرورت ہو اس رسالے کی اشاعت سے جو مقصد ہمارے پتے نظر ہو اس میں آپ بھی ہمارا ہاتھ بٹائیے اور اس کی آواز کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ اس کا جذبہ ہم نے اس قدر کم محض اسی وجہ سے رکھا جو کہ ہر پڑھا لکھا شخص اسے خرید کر اپنے مطالعے میں رکھے۔ آپ کی ہمدردی اور دل چسپی سے ہمیں بہت کچھ توقع ہو۔

جسم پر خشکی

سوال :- میرے چھوٹے بھائی کے جس کی عمر اس وقت بیس سال ہو، تمام جسم میں سردی کے موسم میں بے انتہا خشکی ہو جاتی ہو۔ عموماً وہ سردیوں میں گلیسرین یا موم تیل استعمال کرتا جو جس سے وقتی طور پر کچھ آفاقہ رہتا ہو۔ مگر مرض ہمیشہ کے لیے رفع نہیں ہوتا۔ بہت زیادہ مری کی حالت میں تو جسم اس قدر پھٹ جاتا ہو کہ ہاتھ پیروں کی انگلیوں کی جڑوں سے خون بہنے لگتا ہو۔ یہ مرض اس کو ہمیشہ سے ہو۔ ازراہ کوم تحریر فرمائیے کہ مرض کس حیوانی کم زوری کی وجہ ہو اور اس کا آسان اور مستعلاج کیا ہو۔ بنظاہر اس کی صحت ہمیشہ اچھی رہی ہے۔

خریدار نمبر ۱۲۲۱

جواب :- آپ اپنے چھوٹے بھائی کا حال لکھ کر جو مشورہ طلب کیا ہو، وہ مختصر ہو۔ بہر حال ایسا معلوم ہوتا

اس مرکب سے پہلے آپ کو اچھی خاصی ورزش کرنی چاہیے۔ ہرے نزدیک انڈوں اور دودھ کے ساتھ اگر آپ گھی کے بجائے بقدر مناسب خالص شہد ملا کر پیئیں گے تو یہ زیادہ نفع بخش ثابت ہوگا۔

آپ نے لکھا ہو کہ انڈوں اور دودھ کے اس ناشتے کے مین گھنٹے بعد کھانا کھاتا ہوں، تو اس سے نہیں معلوم ہوا کہ آپ کو اس وقت خوب بھوک لگ آتی ہو جب کھانا کھاتے ہیں یا کسی دوسری ضرورت سے مین گھنٹے بعد کھانا کھاتے ہیں۔ اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہو کہ اگر مین گھنٹے بعد خوب بھوک لگ آتی ہو تب تو کھانا ٹھیک ہو ورنہ جب خوب بھوک لگنے لگے اس وقت کھانا چاہیے۔ مثلاً اگر یہ ناشتہ آپ آٹھ بج کر پانچ بجے کھانا اس حالت میں کھائیں جب بھوک لگ آئے اور اگر بھوک نہ ہو۔ ۵ گھنٹے کے بعد لگے تو اس ناشتے میں اتنی ترمیم کیجیے کہ آدھ سیر کے بجائے پاؤ سیر یا ڈیڑھ پاؤ دودھ استعمال کیجیے۔ انڈوں اور شہد میں کمی کرنے کی ضرورت نہیں ہو۔ ڈیڑھ پاؤ دودھ میں شہد کے ڈیڑھ یا دو بڑے چمچے کافی ہوں گے۔ گوشت انسان کی لحمی ضروریات کو پورا کرتا ہو مگر چروں کے ہمارے غذائیں لحمی ضروریات کو پورا کرنے والی اور دوسری چیزیں مثلاً دالیں، روٹی، ترکاریاں اور دودھ وغیرہ بھی ہوتی ہیں۔ اس لیے گوشت کم استعمال کرنا چاہیے۔ مہفتہ میں دو تین بار کے استعمال میں مضائقہ نہیں بشرطے کہ اس کی عنایت کو سبب نہ بھانکر ختم کر دیا گیا ہو اس کے کثرت استعمال سے عام طور پر یورک ایسڈ کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اگر کوئی شخص ان بیماریوں سے جوانی میں بچا رہے تو اسے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ گوشت کے کثرت استعمال نے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔ اسے اپنے بڑھاپے کی خیر منائی چاہیے اور گوشت کے استعمال میں کمی کر دینی چاہیے۔

رسالے کو اور مفید بنائیے

سوال :- کیا ہی اچھا ہو کہ آپ رسالہ ہمدرد صحت میں ذیل کی باتوں کا خاص خیال رکھیں۔ تاکہ عام آدمی زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔

کم ثابت نہ ہوگا۔

تین اہم سوالات

سوال ۱:- میں تقریباً پورے چار سال سے آپ کے رسالہ "ہمدرد صحت" کا خریدار ہوں۔ اب ہم کو کونسی سوال نہیں بھیجا اور وہ ہر ماہی مندرجہ ذیل سوالات کے جواب بذریعہ "ہمدرد صحت" ماہ اکتوبر عنایت فرما کر مجھے دینے پر پڑھنے والے کو مستفید فرمائیے۔ شکریہ گزار ہوں گا۔

سوال ۱:- کیا سر میں تیل لٹنا بھی حفظان صحت کے مہولوں میں داخل ہے؟ اگر تو کسی ایسے تیل کا نسخہ یا پتہ بتائیے جو آسانی سے جگہ تیار یا دست یاب ہو سکے۔ میں نے اپنی ۲۳ سالہ زندگی میں چند ہی بار سر میں تیل ڈالے ہیں کیا یہ غلطی ہوئی ہے؟

سوال ۲:- میرے ایک دوست نے آٹھ سال تک حلقوم کے بڑھ جانے کی تکلیف برداشت کرنے کے بعد آپریشن کرکے دو ٹونسلز نکالوائے اس کے بعد سے صرف بائیں کان میں سائیں سائیں اور گہرے سانس لینے کی آوازیں ہوتی رہتی ہیں ٹونسلز کی موجودگی ہی میں دائیں کان کی سماعت کم تھی وہ ہنوز قائم ہے۔ لیکن آوازیں صرف بائیں ہی کان میں ہیں۔ ان کی عمر ۲۵ سال ہے اور ایم ایس۔ سی کا طالب علم ہے اور کوئی مرض نہیں ہے۔ مہربانی فرما کر مفصل احتیاطی اصول اور پرہیز اور محفوظ علاج بتائیے۔

سوال ۳:- عورتوں کے پستانوں کی صحت و حسن کی عمر بڑھانے کے کثرتی اور احتیاطی اصول بتائیے ان میں جلد انخطاط کیوں ہو جاتا ہے؟ اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی معصوم خدمت کے عوض ماؤں پر قدرت کو یہ سزا نازل کرنی تو زیب نہیں دیتی!

امید ہو کہ ان تینوں سوالات کے جواب آئندہ ماہ میں ضرور عنایت فرمائیں گے۔

خبردار نمبر ۱۵۲

جواب ۱:- اصل میں اگر سر پر بڑے بڑے بال نہ رکھے جائیں تو حفظان صحت کے لیے سر میں تیل ڈالنا ضروری نہیں ہے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بالوں کا تغذیہ حصص بالوں میں تسیل ڈالنے سے ہوتا ہے وہ سخت غلطی پر ہیں۔ چل میں بال تو ہمارے جسم ہی سے اُگتے ہیں اور وہیں سے ان کی پرورش بھی ہوتی

ہو کہ ان کا خون قدرتی طور پر کچھ غلیظ واقع ہوا ہے، اور سردیوں میں اور بھی زیادہ غلیظ ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی جب شدت سرما سے جلد کے تمام مسامات سکڑ کر تنگ ہو جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں کے مسامات جو باہر کھلے رہنے کی وجہ سے پہلے ہی سے تنگ ہوتے ہیں، سردی کی وجہ سے اور بھی زیادہ تنگ ہو جاتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد کی سطح پر دوران خون اچھی طرح نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ جلد پر خشکی ہو جاتی ہے اور ہاتھ پاؤں پھٹنے لگتے ہیں۔

اس کے ازالے کی صورت میرے نزدیک یہ ہے کہ آپ انھیں رس دار پھل مثلاً سنگترہ، سیٹھالیموں، انجور وغیرہ زیادہ استعمال کرائیے تاکہ ان سے خون کی غلظت دور ہو کر اس میں رقت پیدا ہو۔ بکری کا دودھ بھی ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ روزانہ پیدل ہو اور سی کے ساتھ ساتھ مناسب قسم کی ورزش اور اس کے بعد گرم پانی سے غسل بھی ان کے لیے غایت درجہ مفید ہوگا۔ نہلنے کے بعد خشک توبے سے ہر حصہ جسم کو خوب رگڑ کر صاف کرنا جلد کے دوران خون میں غیر معمولی تحریک پیدا کرے گا۔ جب خون کا قوام اور دوران خون دونوں صحیح ہو جائیں گے تو یہ شکایت خود بخود جاتی رہے گی۔ مغز بادام، مغز کدو، مغز پونز، دودھ میں پیس جھان کر ورزش کے بعد استعمال کرنا اس شکایت کے لیے عمدہ نسخہ ہے۔

گدھی کا دودھ

سوال ۱:- کیا واقعی گدھی کا دودھ دق اور سل کے مریض کے لیے از حد مفید ہے اور بدن کو فربہ بھی کرتا ہے؟ اس کو کس مقدار میں اور کس وقت پینا درست ہے۔

خبردار نمبر ۱۵۱

جواب ۱:- گدھی کا دودھ سل اور دق کے مریضوں کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوا ہے۔ آدھ پاؤں سے لے کر پاؤں تک پینا مناسب ہوگا۔ اگر چار پانچ تو لے تاڑ کیکڑے کے عرق یا اسی مقدار میں مارالھیات کے ساتھ ملا کر اس دودھ کو پیا جائے تو اس کا فائدہ دو چندان ہے۔ اگر گدھی کا دودھ میسر نہ آئے تو بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر گدھی کا دودھ میسر نہ آئے تو بکری کے دودھ میں مارالھیات ملا کر پینا بھی اس سے کچھ

ارادہ ہو کہ ہمدرد صحت میں ٹانسلز پر ایک متوسط مضمون لکھا جائے جس میں اس کے آپریشن علاج پر طبی تنقید کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح اصول علاج پیش کیا جائے۔

۳۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ انسان اپنی غلطیوں سے جو تباہی حاصل کرتا ہو اس پر قدرت کو مورد الزام کیوں ٹھہراتا ہو۔ اگر عورتیں شریعہ ہی سے صحیح اصول زندگی پر عمل کریں، تو دودھ پلانے کے زمانے میں بھی ان کے پستان اس قدر چیلے اور بدناما حد تک نہیں بڑھیں گے۔ اول تو بہت سی عورتوں کا دودھ پلانے کا طریقہ صحیح نہیں ہوتا۔ اکثر عورتیں بچوں کو اپنی چھاتیوں سے لٹکا لیتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے پستان کھنچ کر بڑھ جاتے ہیں۔ حالاں کہ صحیح طریقہ یہ ہو کہ بچوں کو اکٹھا کر پستانوں سے لگا دیا جائے۔ پھر غلط پریشانیوں اور نیند کی کمی وغیرہ پستانوں کے حسن تناسب کو بگاڑتے ہیں بڑی حد تک مددگار ہوتی ہیں۔ عام طور پر ہمارے ہاں کے اوسط درجے کے گھروں کی عورتیں رات کو دیر میں سوئی ہیں اور صبح سب سے پہلے اٹھتی ہیں۔ اس نوعیت کا کثرت کا زور نیند کی کمی جہاں عام صحت کو خراب کرتی ہیں وہاں پستانوں کے حسن کو بھی خراب کرتی ہیں ایسی عورتیں اگر رات کو نیند پوری نہ لیں تو انھیں چاہیے کہ دن کے وقت سو کر اپنی نیند پوری کریں۔

غذا میں سبزی برکریاں اور پھلوں کا استعمال زیادہ رکھنا چاہیے تاکہ حیاتیات اور معدنیات میں کمی نہ آئے پائے۔ ہمدرد صحت بابت ماہ سی اور جولائی میں جو عورتوں کی ورزشیں شائع ہوئی ہیں انھیں باقاعدہ کیا جائے۔ ٹھنڈے پانی سے نہانا بھی پستانوں کے غصہ معمولی طور پر بڑھ جانے اور چیلے ہونے کو دھکے دینے کے لیے مفید ہوتا ہو۔ اس کے لیے پستانوں کا پہلے گرم پانی سے دھونا یا پانچ منٹ تک ان پر خوب گرم پانی کے کپڑے رکھنا اور اس کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے اسپرین کرنا نہایت ہی اچھا علاج ہو۔ دودھ پلانے کے زمانے میں سواکر ورزش اور غذا کے دوسرے کوئی علاج نہیں کرنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ سات گھنٹے نیند لے لی جائے اور بچے کو دودھ صحیح طریق پر پلا یا جائے۔ ان باتوں کا خیال رکھا جائے گا تو یقین ہو کہ پستان نہ بہت بڑھیں گے اور نہ ڈھیلے پڑیں گے۔

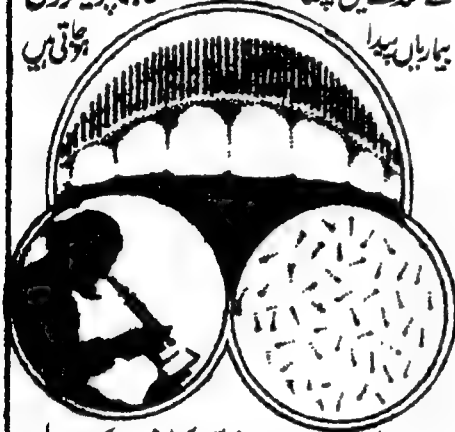
۴۔ اگر سائے جسم کا تغذیہ خراب ہوگا تو بالوں کا بھی خراب ہوگا۔ اس اندرونی غذائی کمی کو کوئی تیل پورا نہیں کر سکے گا البتہ یہ ضرور ہو کہ بڑے بڑے بال دھکنے کی صورت میں اگر جسم ان کا تغذیہ پوری طرح نہ کر سکے تو ایسا تیل ڈالنا زیادہ مفید ہو گا جو واقعی طور پر جلد میں جذب ہو کر بالوں کی غذائی کمیوں کو بھی پورا کر دے اور بالوں کی خشکی بھی دور کر دے تاکہ انھیں آسانی کے ساتھ کٹھکے سے جھایا جاسکے۔ دوسرے تیلوں کے متعلق تو میرا اپنا کوئی تجربہ نہیں۔ البتہ ہڈی کے روتھ بے نظیر کا مشورہ میں ضرور دے سکتا ہوں کہ یہ بالوں کی اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بنایا گیا ہو۔ آپ چاہیں تو اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

۵۔ ٹانسلز میں تکلیف بڑھ جانے کا یہ علاج کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا کہ انھیں نکھو دیا جائے۔ آج یہ ثابت شدہ حقیقت ہو کہ ٹانسلز قدرت نے اس لیے پیدا کیے کہ وہ ہمارے جسم کو اندرونی و بیرونی سمیتوں سے بچائیں۔ ہمارے منہ میں دواؤں کا جانب یہ ڈھال کا کام کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ حفظان صحت اور منہ کی صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے ان کے ٹانسلز جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر ان کا صحیح طریقہ پر علاج کیا جائے اور حفظان صحت کے دوسرے امور کو بھی عمل میں کیا جائے تو رفتہ رفتہ ان کی سمیت کم ہونے لگتی ہو اور وہ اپنے سپرد کردہ خدمت پر دوبارہ مامور ہو جاتے ہیں۔ ٹانسلز نکھوانے کے بعد اگر آپ کو دوست کے کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ پہلے اگر ان کی موجودگی سے جسم میں سمیت پھیل رہی تھی تو اب ان کے بغیر اس سے کچھ زیادہ ہی نقصان پہنچنے کا امکان ہو۔ انھیں چاہیے کہ ٹانگ کے گرم پانی سے روزانہ سوتے وقت غرارے کریں۔ منہ اور دانتوں کو اچھی طرح صاف رکھیں روزانہ پیدل ہوا خوری کریں اور نیم گرم پانی سے اس کے بعد غسل کریں۔ قبض نہ ہونے دیں اور کم کھائیں کہ ٹانسلز کی تکلیف عام طور پر وقتی مردوں دوڑ تو کو بوٹی ہو جنھیں زیادہ کھانے کی وجہ سے سوز مینگی اور قبض کی شکایت رہتی ہو۔ رت قبض کے لیے منفی کوشش اور پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال جتنا کر سکیں گے اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔ یہ تدبیر ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہوں گی جنھیں ٹانسلز کی تکلیف ہو اور ان لوگوں کیلئے بھی جن کے ٹانسلز نکل چکے ہیں۔

دانت اور مسوڑھوں سے نکلا ہوا خطرناک مہر آپ کے پیپ میں

اسی فی صد ہندوستانی دانتوں

کے موزی مرض پائیریا میں مبتلا ہیں۔ اس خطرناک
مرض کے پیدا ہونے کے بعد دانت اور مسوڑھوں کی
ہنگی ہوتی پیپ اور خون جو خطرناک زہر جو رفتہ رفتہ اس
کے معدے میں پہنچتا رہتا ہے جس کی بنا پر سینکڑوں
بیماریاں پیدا ہوتی ہیں



اس خطرناک موزی مرض سے بچانے کے لیے
ہمدرد دواخانہ نے اکیسیر پائیریا کی سال کی
کیسائی تحقیق کے بعد تیار کی جو پائیریا اور دانتوں کے علل
امراض کے لیے یہ اکیسیر مسوڑھوں کے ورم دانتوں
کے خون اور پیپ کو دور کرتی جو مسوڑھوں کو قوت دیتی
ہو۔ ہلے دانتوں کو یہ دوا ہادی ہے پیپ کی شکایت
بند کر کے زہریلے مواد کو معدے میں پہنچنے سے روکتی ہے
اور اس موزی مرض کو جڑ بنیاد سے اکھاڑ کر ٹھیک کرتی ہے

اکیسیر پائیریا

سے مراد دوا چھپڑا (D) کی دوا (D) ہے۔

دونوں کی قیمت ————— دو روپے دوا

Hamdard

سوال :- اخبارات میں بھی پڑھا ہو اور اکثر عینی شاہد
سنا ہو کہ فلاں کو زندہ درگزر دیا گیا اور دس بارہ دن بند
رہنے کے بعد بھی اس کو چٹکا بھلا پایا گیا۔ اس کی وجہ بتائی
جاتی ہو کہ بعض بولگی سانس روک لینے کی اس حد تک مشق
کر لیتے ہیں کہ وہ کئی دن بغیر خواہی کے بسر کر لیتے ہیں۔

ازراہ مہربانی ہمدرد دھرتی کے مکتبی صفحات میں
اس مافوق العظمت عمل پر روشنی ڈالیے

محمد شفیع، لائل پور

جواب :- یوگیوں کے اس طرح زندہ زمین میں دفن
اور جہنوں دفن ہونے اور پھر مدت مقررہ پر زندہ ہی نکلنے کو
جس طرح اور لوگوں نے دیکھا وہیں سے بھی اپنی آنکھوں
سے دیکھا ہو۔ اسے جس دم کہتے ہیں۔ یہ عمل کس طرح کیا جاتا
ہو اور بغیر اکیسیر کے ایک شخص اتنی لمبی مدت تک کس
طرح زندہ رہ سکتا ہو۔ اس کے متعلق میں تو ابھی تک کچھ
جانتا نہیں، لیکن چون کہ اپنی آنکھوں سے خود اس طرح
دیکھا ہو کہ اس میں دھوکا اور فریب کا کوئی امکان نہیں، اس
لیے اس میں حقیقت کا انکا بھی نہیں کیا جاسکتا لہذا اس
عمل کی ابھی تک کوئی سائنٹی فلک توجیہ نہیں کی جاسکتی ہے۔
بہر حال میں آپ کے سوال کو اپنے اسی جواب کے ساتھ
ہمدرد دھرتی میں شائع کر رہا ہوں۔ اگر ناظرین ہمدرد دھرتی
میں سے کوئی صاحب اس عمل کی سائنٹی فلک توجیہ کر دینگے
تو میں اسے ہمدرد دھرتی میں ضرور شائع کروں گا۔

صافی

خون صاف کرنے کے
لیے دس خوراکیں -
قیمت صرف ایک روپہ

ہمدرد دواخانہ، دھرتی

ڈپٹی کمشنر صوبہ دہلی

کی

ہمدرد دواخانہ دہلی میں تشریف آوری

صوبہ دہلی اور اطراف دہلی کے تمام حکیموں و دیدوں کا عظیم الشان اجتماع

”میں ایسی طب کا پرچوشن حامی ہوں اور اس کی ہر ممکن خدمت کے لیے
ہر وقت تیار ہوں اور پورے تعاون کا یقین دلاتا ہوں“

دہلی ۱۶ فروری سنہ ۱۹۳۷ء

صوبہ دہلی کے نئے ہندستانی ڈپٹی کمشنر مسٹر ایم۔ ایس۔ سی۔ رندھاوا۔ ایم۔ ایس۔ سی۔ آئی۔ سی۔ ایس۔ نے ہمدرد دواخانہ کا معائنہ کیا۔ ڈپٹی کمشنر صاحب کے سامنے دہلی کی صحت عامہ کی ترقی اور بہت سداہار کی سبکیں ہیں وہ ہر لحاظ سے دہلی کو ایک خوب صورت اور قابل دید شہر بنادینا چاہتے ہیں۔ وہ ”ہفتہ صحت“ کیلئے ایک بھی منانا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ ان اداروں کی طرف سے غافل نہیں ہیں جو ان کے کاموں کی تکمیل میں ان کو مدد پہنچا سکتے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اور سالہ ہمدرد صحت کی جانب سے انھیں ہر ممکن تعاون کی پیش کش کی گئی۔ سپاس نامہ کے جواب میں جو انھیں حکیم عبدالحمید صاحب ڈائریکٹر ہمدرد صحت و صدر پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کی طرف سے پیش کیا گیا، ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا، ”جو لوگ یونانی طب اور ویدک طریقہ علاج کو ڈھکوسلا کہتے ہیں میں کہتا ہوں کہ وہ غلطی پر ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ جہاں ڈاکٹر اور ان کے انجیکشن عاجز آ جاتے ہیں وہاں ایسی دوائیں بیماروں کو پیغام شفا دیتی ہیں۔ حکیموں اور ویدوں کے عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے مسٹر رندھاوا نے یقین دلایا کہ ”مجھے فنون قدیمہ سے پوری دل چسپی ہے۔ طب یونانی اور طب ویدک کی جو خدمت مجھ سے ہو سکے گی اس سے دریغ نہیں کروں گا۔“

حکیم محمد الیاس خاں صاحب انزیری جنرل سکرٹری آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی

کافر نے حکیم عبد الحمید صاحب کا پیش کردہ سپاس نامہ پڑھا جو درج ذیل ہے :-

جناب والا : قدیم دیسی طبوں کی خدمت کرنے والے اس ادارہ میں تشریف آوری پر ہم آپ کا دلی خیر مقدم کرتے ہیں اور اس تکلیف فرمائی کے لیے آپ کے ہر دل سے ممنون ہیں۔ اس ادارہ نے ایک کاروباری ادارہ ہونے کے باوجود دیسی طبوں کی ترقی و سر بلندی کو اپنے بنیادی مقاصد میں شامل کر رکھا ہے اور اس کا مطمح نظر ہمیشہ سے یہ رہا ہے کہ ہندستان کے قدیم طریقہ ہائے علاج سے جو معائرت نئے تعلیم یافتوں میں روز بروز بڑھتی جا رہی ہے اس کے اندرونی دہرونی اسباب کو رفع کیا جائے اور اس معائرت کو موافقت و گرویدگی میں تبدیل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ہمدرد دو خانہ کے کاروبار کی تعمیر میں خدمت طب و ہمدردی ملک کے ایسے عناصر موجود ہیں جو اسے ترقی و بلندی کی طرف لیے جا رہے ہیں۔ لیکن ابھی یہ کہنا مشکل ہے کہ اس دو خانہ نے اپنے تمام فرائض کو اور دیسی طبوں کے ان حقوق کو جو اس پر واجب ہیں پورا کر دیا ہے۔ جیسا کہ آپ کے علم میں لایا گیا ہے اس دو خانہ کے منتظمین کے سامنے بعض ایسی مفید سکیمن ہیں جن کو وہ جلد ہی برائے کار لانے والے ہیں اور امید ہے کہ ان سکیمن کی تکمیل سے دیسی طبوں کی سر بلندیوں میں اضافہ ہوگا بلکہ ہندستان اور ہندوستانیوں کی صحت عامہ کو بھی بنیادی نفع پہنچے گا۔

جناب والا : یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ دہلی کو آج کل آپ جیسا لائق و ہمدرد منظم اور علمی ذوق رکھنے والا ڈپٹی کمشنر میسر ہو۔ اعلیٰ انتظامی قابلیت، پبلک سے سچی ہمدردی اور علم و سائنس سے گہری دل چسپی، یہ تینوں صفیں ایک انسان اعلیٰ میں کم جمع ہوتی ہیں اور جب جمع ہوجاتی ہیں تو پبلک کی حقیقی ضروریات پوری ہونے لگتی ہیں۔ ایک ایسا حاکم جو بیدار، سخی و ضرورت شناس ہوئے نئے علاوہ پبلک کا سچا ہمدرد بھی ہو پبلک کی شکایات کے حقیقی اسباب پر نظر رکھتا ہو ان کے استدرا و اصلاح پر اپنی پوری توجہ مبذول کر دیتا ہو۔ دہلی میں دیہات سدھار سکیمن پر عمل درآمد صحت عامہ کی ترقی کے لیے مہفہ صحت وغیرہ کی زیر غور سکیمن اور دہلی کو اس کی شہری اہمیت کے لحاظ سے ایک صاف اور خوب صورت شہر بنانے کی آرزو یہ سب چیزیں ایسی ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی نظر باشندگان دہلی کی تکلیفوں کے بنیادی اسباب پر ہے اور جب کوئی کام بنیادی خرابیوں کی اصلاح کے ساتھ شروع کیا جاتا ہے تو اس کے فوائد بھی بہت وسیع اور پائے دار ہوتے ہیں۔ میں یقین ہے کہ آپ کی ہمدردانہ سرگرمیوں سے دہلی کا موجودہ پست معیار صحت و صفائی بلند معیار سے بدل جائے گا، اور آپ کا نام دہلی میں اس حیثیت سے یادگار رہے گا۔ دہلی کے سب طبیب اور دیگر صحت و صفائی کی سکیمن کے ساتھ آپ کی گہری دل چسپی کو نظر اطمینان سے دیکھتے اور جماعتی حیثیت ان مفید کاموں میں اپنی معاونت کا یقین دلاتے ہیں۔

جناب والا : آپ کو معلوم ہوگا کہ حکومت ہند کی سہ ماہی رپورٹ و پبلٹ کیٹی لے زو رپورٹ کیٹی کے نام سے مشہور ہے، اپنی رپورٹ میں قدیم طبوں کے حقوق کو بالکل نظر انداز کر دیا تھا اور اس پر قدیم طبوں کے غلبہ داروں میں غصہ اور ناراضگی کی ایک لہر دو گئی تھی اور پبلٹ کیٹی کی رپورٹ کے خلاف ایک محاذ قائم ہو گیا تھا۔ بالآخر جب گزشتہ اکتوبر کے دوسرے ہفتہ میں حکومت ہند نے تمام صوبوں کے دواخانے صحت کو اس رپورٹ پر غور کرنے کے لیے کافر نے بلایا تو اس میں آل انڈیا آیو ویدک اینڈ یونانی طبی کافر نے دہلی کی جدوجہد اور اکثر و زائے صحت کی دل چسپی اور صوبہ مدراس کی وزیر صحت کی عملی ہمدردی

کی وجہ سے کانفرنس میں وہ رزولوشن منظور ہوا جس میں قدیم طبوں کی حمایت کی گئی تھی اور صحت کی آل انڈیا اسکیموں میں طبیبوں اور ویدوں کو شامل کرنے کی ہر ذرہ سفارش کی گئی تھی۔ اس رزولوشن کی تعمیل میں حال ہی میں حکومت ہند نے طبیبوں، ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ایک کمیٹی بنادی جو قدیم طبوں کی اصلاح و ترقی کے تمام پہلوؤں پر غور کرے گی۔ وزیر صحت کی کانفرنس کے موقع پر ہم نے ایک میمورنڈم میں جو بنیادی مطالبات پیش کیے تھے ان میں سنٹرل کونسل آف میڈیسن اور سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن کے قیام کے علاوہ یہ بھی مطالبہ کیا تھا کہ دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ایک مظاہراتی مرکز ڈیپارٹمنٹل سنٹر بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ یہ طبیں کس حد تک صحیح اور معالجاتی مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔

جناب والا! آپ کو یہ معلوم ہو کہ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فادریسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور جن میں آنے والے مریضوں کے اعداد و شمار میونسپل بورڈوں میں موجود ہیں ان رپورٹوں سے ظاہر ہو کہ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کیسے قلیل خرچ میں کیا جا رہا ہے بہر حال ہیں امید ہو کہ حکومت ہند سہارے مطالبہ کو جو براہِ اعتبار سے وزنی ہوا، مان لے گی اور دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ڈیپارٹمنٹل سنٹر بنایا جائے گا۔ اور یہیں یقین ہو کہ اس اسکیم میں ہیں آپ کی ہر قسم کی امداد و پشت پناہی حاصل ہوگی اور آپ کا نام قدیم طبوں کے محافظ کی حیثیت سے قائم رہے گا۔

ایڈریس کے جواب میں ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا :-

”جناب حکیم عبد الحمید صاحب اور معزز اطباء اور وید صاحبان :-

میں جب گھومتا ہوا اور گلیوں سے گزرتا ہوا آپ کے دواخانہ میں پہنچا تو مجھے امید نہ تھی کہ میں یہاں اتنا شاندار کام دیکھوں گا۔ آپ کے دواخانے، آپ کا طبعی دواسازی، آپ کے عظیم الشان دفاتر، آپ کے دواخانہ کی دواؤں کی صفائی ستھرائی اور پیکنگ وغیرہ دیکھ کر میں سچ منہ جبریت میں پڑ گیا ہوں۔ اور میں ان سب چیزوں سے بہت متاثر ہوا ہوں۔ آپ کا دواخانہ ایک بہت بڑا دواخانہ ہو جو ملک کی زبردست خدمت انجام دے رہا ہو۔

”میں اس وقت یہ کہنے کے لیے تیار ہوں کہ جو لوگ طب یونانی اور طب ویدک کو دھکولا سمجھتے ہیں وہ درحقیقت غلطی پر ہیں میرا اپنا ذاتی تجربہ یہ بھی ہو کہ ایک ہرانی پچیس کا مریض جس کو باجوہ دینی کو دینی انجیکشنوں کے کوئی فائدہ نہ ہوا تھا اور بڑے بڑے ڈاکٹر علاج سے عاجز آئے تھے، اس کو محض ہمارے ملک کی ایک معمولی نباتی دوا، بیل مٹری، سے فائدہ ہوا۔ چند کوڑیوں کی دوائے اس کا علاج مریض کو تھوڑے وقت میں ہی نہیں کر دیا بلکہ اس کو دوسری حیات بخشی۔

”مجھے یقین ہو کہ اگر آپ لوگ اپنے فن میں مزید کوشش کریں گے اور ریسرچ اور تحقیق کا کام سنبھال لیں گے تو نہ صرف یہ کہ آپ اپنے ملک کی عظیم الشان خدمت کریں گے بلکہ یورپ تک اپنے ملک کی دوائیں پہنچا سکیں گے اور ان کی افادیت کا مظاہرہ کر سکیں گے۔“

”بہر حال مجھے ان فنونِ تدریس سے پوری دل چسپی ہو اور میرا عقیدہ ان کے بنیادی فوائد پر ہوا اس لیے مجھے طبع یونانی اور طب ویدک کی خدمت ممکن ہو گی۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں، اس سے کبھی رنج نہیں کروں گا۔“

آل انڈیا چشتی پارٹی کے صدر جناب مولانا حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب نے اپنی تقریر میں فرمایا:-

”جناب حکیم رندھاوا صاحب اور جناب ویدجی رندھاوا صاحب! میں ہمدرد دو خانہ کی طرف سے اور تمام حکیموں اور ویدوں کی طرف سے آپ کی اس لکھی اور ہمدردی اور تعاون کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ مجھے اس کا پورا پورا کھروسہ ہے کہ فن طب کے معاملے میں اس ملک کے تمام ہندو اور مسلمان اور سکھ ایک دل اور متحد ہیں۔ اور میں یہ بھی سمجھتا ہوں کہ ہمارے ملک کے لیے طب یونانی اور طب ویدک ہی مفید اور مناسب ہیں۔“

”ڈاکٹری دوائیں اس ملک کے لیے اس لیے مفید اور موزوں نہیں ہو سکتیں کہ وہ اس ملک کے مزاج کو سمجھ کر نہیں تیار کی جاتیں۔ مقامِ شکر ہے کہ آپ نے انجیکشن اور ویدوں کے حقوق اور طب یونانی اور ویدک کی ترقی اور بہبود کا خیال فرمایا یقیناً آپ کا ایک فرض ہے، جسے آپ نے محسوس کر لیا ہے۔ اور ہمیں یقین ہے کہ آپ اپنے اس فرض کا ہمیشہ خیال رکھیں گے۔“ (نامہ نگار)

بقیہ مضمون ص ۳۲ : اور ہم سب کی اعانت و رہنمائی میں شریک ہوں۔ امید کہ آپ اس موقع کو ہاتھ سے ضائع نہ ہونے دیں گے۔ آپ طبیہ کالج کی سلور جوبلی کے مہمان ہوں گے جس کا دعوت نامہ ہر شے ہذا مضمون ہے۔ براہ مہربانی تشریف آوری کی تیاری اور وقت سے مطلع فرمائیں۔ خاکسار

حکیم محمد الیاس خاں
آنریری جنرل سکریٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی
طبی کانفرنس، دہلی

آل انڈیا چشتی پارٹی کے صدر جناب مولانا حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب نے اپنی تقریر میں فرمایا:-
”جناب حکیم رندھاوا صاحب اور جناب ویدجی رندھاوا صاحب! میں ہمدرد دو خانہ کی طرف سے اور تمام حکیموں اور ویدوں کی طرف سے آپ کی اس لکھی اور ہمدردی اور تعاون کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ مجھے اس کا پورا پورا کھروسہ ہے کہ فن طب کے معاملے میں اس ملک کے تمام ہندو اور مسلمان اور سکھ ایک دل اور متحد ہیں۔ اور میں یہ بھی سمجھتا ہوں کہ ہمارے ملک کے لیے طب یونانی اور طب ویدک ہی مفید اور مناسب ہیں۔“
ڈاکٹری دوائیں اس ملک کے لیے اس لیے مفید اور موزوں نہیں ہو سکتیں کہ وہ اس ملک کے مزاج کو سمجھ کر نہیں تیار کی جاتیں۔ مقامِ شکر ہے کہ آپ نے انجیکشن اور ویدوں کے حقوق اور طب یونانی اور ویدک کی ترقی اور بہبود کا خیال فرمایا یقیناً آپ کا ایک فرض ہے، جسے آپ نے محسوس کر لیا ہے۔ اور ہمیں یقین ہے کہ آپ اپنے اس فرض کا ہمیشہ خیال رکھیں گے۔“ (نامہ نگار)

آل انڈیا آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کے سالانہ اجلاس کا

پیشکش کنندہ جی ایم سی ایچ نامہ

مکرمی
آج سے تقریباً ۳ سال قبل جب کہ دیسی طبوں آئیور ویدک اور یونانی کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دینے کے لیے غیر ملکی حکمران حکومت کی ریشہ و دانیوں اندر ہی اندر جاری تھیں۔ آں جہانی حضرت مسیح الملک حکیم محمد اہل خاں اعظم کی دور بین نظر نے حالات کا اندازہ لگا کر دیسی طبوں کی ترقی و تحفظ کا علم بلند کیا تھا اور اس کام کو منظم و عام بنانے کے لیے آل انڈیا آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے نام سے حکیموں اور ویدوں کی مشترکہ جماعت قائم کی تھی جس نے سوئے ہوئے حکیموں اور ویدوں میں احساس زندگی پیدا کیا اور حکومت وقت کی تحریمی اسکیموں کا مقابلہ کر کے دیسی طبوں کو فضا ہونے سے بچالیا اور آج بجا طور پر یہ کہا جاسکتا ہو کہ اب جو کچھ بھی چل چل ویدک اور یونانی معلقوں میں پائی جاتی ہو وہ اس کانفرنس ہی کی کوشش اور جانفشانیوں کا نتیجہ ہو۔

گو مسیح الملک حکیم محمد اہل خاں اعظم کی وفات کے بعد نامساعد حالات کی وجہ سے اس کانفرنس کی رفتار وہ نہیں رہی تاہم ضروریات وقت کے ساتھ حالات کے تابع اپنے فرائض انجام دیتی رہی مگر ششہ پانچ سال میں ملک جن حالات سے گزرتا رہا جو ان کی وجہ سے کوئی اجلاس منعقد ہونے کی نوبت نہ آ سکی۔ لیکن اب جب کہ مرکزی و صوبائی حکومتیں توحی شکل اختیار کر رہی ہیں اس کانفرنس نے ایک لمحہ ضائع کیے بغیر اپنی جدوجہد سرگرمی کے ساتھ از سر نو شروع کر دی جو اور خدا کا شکر ہو کہ اس کانفرنس کی کوششوں نے توحی حکومتوں کے ہلیئمہ مشران کی کانفرنس نے دیسی طبوں کو ترقی دینے کی تجویز منظور کر لی ہو۔ درآں حالیکہ اس کانفرنس کے اہل ایجنڈا پر اس منتم کی کوئی تجویز زیر غور نہ تھی اور بدنام زمانہ بھور کمیٹی کی رپورٹ اپنی پہلی شکل میں عمل پذیر ہونے والی تھی جس کی تفصیلات آپ اخبارات وغیرہ سے معلوم ہو چکی ہوں گی اور مستند تفصیلی حالات آپ کو اس روداد سے معلوم ہو سکتے ہیں جو اس سلسلہ میں کانفرنس نے شائع کی ہو۔

اب ضرورت ہو کہ پیداشدہ حالات کی روشنی میں دیسی طبوں آئیور ویدک اور یونانی کی ترقی کے لیے کوئی مٹھوس پر دگرام اور پالیسی طے کی جائے جس پر تمام مہندستان میں عمل ہو سکے اور مرکزی و صوبائی حکومتیں بھی اٹھیں بنیادوں پر دیسی طبوں کو ترقی دیں۔

ایک وہ وقت تھا جب کہ آں جہانی مسیح الملک اعظم نے طب کی کشتی کو منجھارے سے نکالا تھا۔ اور آج دیا ہی نازک وقت ہو کہ اگر ہم خواب غفلت سے بیدار نہ ہوئے اور موجودہ فضا سے پورا پورا فائدہ نہ اٹھایا تو ہمیشہ کے لیے اس ملک سے یہ طبیں فنا ہو جائیں گی اور اب آپ یہ نہ کہہ سکیں گے کہ غیر ملکی حکومت کی عیاری اور دشمنی سے آپ کے فن کو نقصان پہنچا۔

ان ہی حالات کے پیش نظر عالی جناب مسیح الملک حکیم محمد اہل خاں صاحب پریسیڈنٹ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس نے جو اس وقت طبی جہاز کے نامہ اہل ارشاد فرمایا کہ یہ اجلاس دہلی میں طبیہ کالج کی سولہ جوبلی کے ساتھ منعقد کیا جائے تاکہ تمام ملک کے اطباء اور وید صاحبان ان دونوں تقریبات کی وجہ سے بیش از بیش تعداد میں دہلی میں جمع ہو کر اپنے لیے مکمل لائحہ عمل وضع کریں۔

ان تمام حالات کے پیش نظر میں آپ کو پر خلوص نیاز متدانہ دعوت دیتا ہوں کہ اپنے فن کے مفاد اور ترقی کے لیے آپ بتایہ ۱۴ مئی ۱۹۴۷ء کو دہلی میں تشریف لاکر اپنا فرض ادا کریں (باقی صفحہ ۲ پر)

انسان اور موسم بہار!

کیا انسان اس موسم کی شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونق کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک! تو نے مجھے کیسی دنیا میں بیٹھ دیا ہے، جہاں نہ مٹی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا "تو کیا چاہتا ہے؟" انسان بولا "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں سُن ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں سستی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہو میرے مالک! اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں نہ توں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں سن بکھرا بکھرا پھرتا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" انسان نے گڑبگڑا کر کہا، "میرے مالک! کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔" مالک نے، جسے انسان کی دلاری منظور تھی، ایک اشارہ کیا کہ انسان کا رنگ بدلنے لگا۔ بہت فضا میں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ بڑگ کے پھول اُتر پڑے۔ درخت سرے بھر سے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میوؤں سے ٹھٹھکی گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔ اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہو اور بہار کے آنے ہی پر پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہر لہتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے بہ دستور چلا رہا ہے کہ موسم بہار کے آنے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب انگلوں سے لبریز ہو جاتا ہے، ہر طرف گرمی پا کر گرمی میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان! اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آنے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں لہجہ پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جمالی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آنے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو بہائے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر گرمیوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو ریادی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔ موسم بہار کے آنے ہی پھوڑے، پھنسیاں، پیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جائے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی پاکر ابل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے جو موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک پھیل پیدا ہو جاتی ہے شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ "تو موسم بہار کی شومی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاء اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں لیکن اطلاق کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جلنے، حصوم اور پٹھف موسم کی ملاکت اور مینیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ سردی میں نودلی پڑی رہتی ہیں، انیس جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔ اطلاق کی رائے ہو کہ اگر جسم میں مداخلت کی طاقت ہو تو یہ دم ملا دہ جسموں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مداخلت کم زور ہے تو یہ زہ جسم میں رہ جاتا ہے اور سنگڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

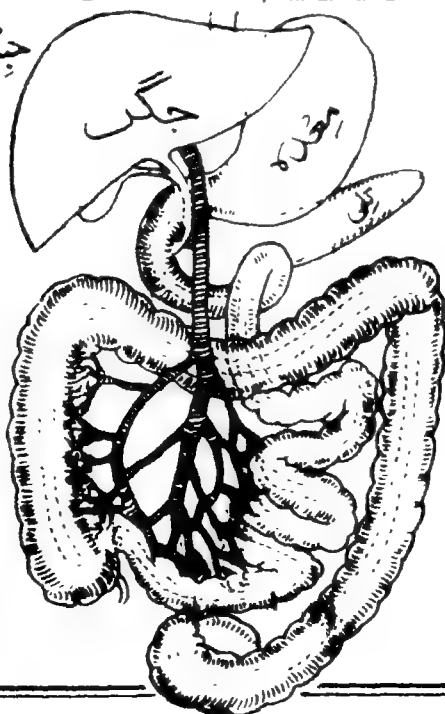
قدرت نے سچ کہا تھا کہ "انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔" چنانچہ یہی ہو رہا ہے کہ کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں رہ کر وہ خراب کر کے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار صیبا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار ہی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

قیلادی روگ ان ہی ہضم کے اعضاء میں گڑبگڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ "صحت فی" کی یہ حالت ہے کہ ان اعضاء کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھیں۔ اگر ان میں حواسِ ہضم کا صحت سے تعلق نہ ہو تو ان کو نام نہان ہضم کا فائدہ دست شروع کر دیتی ہے جس طرح سانپ کے حواسِ ہضم کے نقصان سے وہ بھڑک جاتا ہے اور ان میں بچ بھڑکوں کو مارتے ہیں۔ یہ وہاں سے پہچنے عام دست آور دونوں دست لائے سے کام لیا جاتا ہے جس طرح کو دستوں کی ضرورت ہوا ہے ہضمیاتی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظامِ ہضم کے ہضمیاتی عمل کرتے ہیں۔



اندازہ لگا لگایا کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا نوجوان دیدنیے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھے ہیں ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں بھی شام نہیں ہیں جو معمولی پھوٹ پھینچوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا بچھوک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال مینار آدمی اس موسم میں جنوں اور دیوانی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ موصوفہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جان بولا لکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ۱۰ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے نشتیں غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کر کے دلی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو طاعون اور بخیر سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ وہ جو سو کہ وہ موسم بہار کے آنے ہی کو از کم ایک مہینہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر بلا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دوسمندر تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا کہ لوگوں کے پاس ہر وقت جو نہ یہ پھر یہ کیونکر ممکن ہو کہ مہینوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جلد لوگوں کے پاس ہر وقت جو اور نہ یہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے صفائی خون دواؤں سے تہل کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو، اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب مندرجہ ذیل منی فک اصول کے ماتحت ہمدرد و دلخواہانہ ادھلی نے خاص اس موسم کے لیے "صافی" جیسی موثر دوا تیار کر دی جو نہ صرف ایک ہی دوا کو ہستمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک مہلک سے بچ جاتے ہیں جن کا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے ہستمال کے بعد نہ بلے چڑے ٹہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ اس صبح اٹھتے ہی بنا ہضم پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے ہستمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

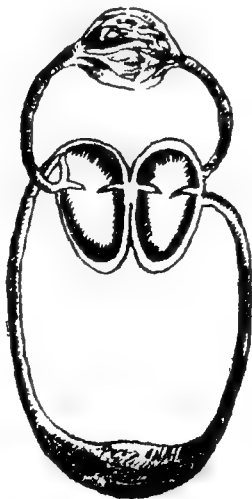
صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب یا خانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے ہستمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیٹاب و پاخانہ کا آئینہ کر لیا تو اس میں زہر ملا مادہ کثرت سے پایا گیا یہی زہر ملا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سیکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صافی کے ہستمال کا طریقہ

صافی کے ہستمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار ہضم ایک تولد

جسم میں
دوران خون

صافی نہ صرف خون کے
مہل نفسوں کو دور کر دیتی ہے
بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح
حالت میں رکھتی ہے۔



صافی دودھ پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے علاوہ ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران ہستمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا میناب بار بار آئے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادیوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو گنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تنگفتگی اور ہلکا پس محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ و تقدّم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روٹنا ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی نہ سے پہلے خوراک تک دی جائے و البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ملے اور زود جسم بہار کے موسم کے پہلے جتنے چاہیں کھائیں

صافی کے کرشمے

یہ حقیقت کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچے ہی خون اور ہر شے مواد پر ایسا زبردست قصہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان رستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد و اثرات اس کے عجیب و غریب خواہ اور اس جتنی فکر طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم

عرصے میں سودا اور جگر کی بنی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور وہ خون میں شام ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

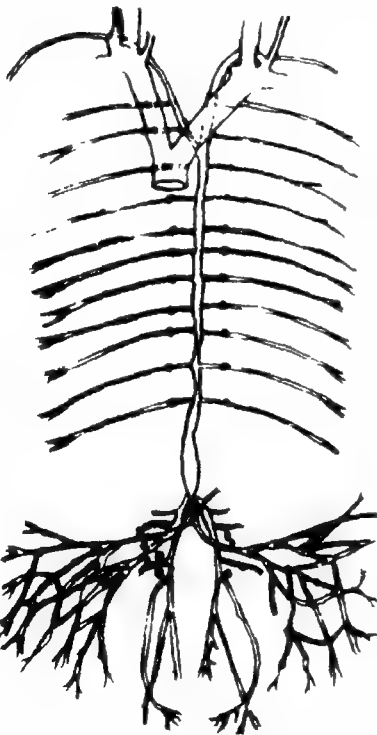
عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہو سکا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو غلط غالب ہوئی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خانہ یا پیسے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی کیا ہے جس میں ایسے بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں اور صافی چند مؤثر سرسبز اعلیٰ اور نایاب بوہیوں اور

جِسْمِ مِیں
غُدُّ دَجَاذِبَہُ
اور
عُرُوقِ جَاذِبَہُ
کا
نِظَام

اس نظام پر صافی کے
ہستمال سے حیرت انگیز
اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔
نظام صافی کے ہستمال کی
صحیح کام کرنے لگتا ہے۔
اور پھر خون میں کوئی خرابی
نہیں رہنے پاتی۔



بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن کی حفاظت و قوت کے سہرے پیدا ہو گئے ہیں ہمدرد و احسان میں بکلی سے چلنے والی متعدد دشمنوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالمجید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صوفی اور فنی تجربوں کے آغوش میں چلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور بہایت دقیق نگاہیں اس کے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کیسی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کیسی زمانہ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرقت توجہ دلائی گئی، کیسی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض کہ سیال

کے بعد کسی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے محسوس تجربات کے تمام مہموں سے بالاتر قیام کیا کہ وہ ایک بے صفائی میں ہو گئی اور اس میں خون صاف کر کے اور سفید خون کی بہاؤ کو دور کرنے کی یقینی قوت پیدا ہو گئی۔ اس کے بعد صفائی کو جو بے صفائی کی دو دھڑوں کے دو دھڑوں میں بہاؤ میں صفائی عام ہو کر رہا۔

A black and white woodcut-style illustration. The foreground features a large, gnarled tree trunk with a hollowed-out section, possibly a nest or a hiding place. The background shows a forest with a wavy horizon line, suggesting a body of water or a distant shore. The style is characterized by bold, expressive lines and cross-hatching for shading.

صافی جیسے کافی تبدیلیوں کے بعد سوختہ دور کی خون صاف کرنے والی نواوں کے مقابل میں سب سے زیادہ مؤثر عمل اوکٹا دیا گیا جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر ۵۵ مگر کی ذرہ ہونی جاذبہ (معیٹک) (ایسٹرز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہیں جو جذب ہو کر نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاہیں ای مر دیا جاتا ہے اس طرح خوں جاذبہ اور سوئی دوسری Blood Vessels ترقیب و انکو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں بہت سے رے جیلے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کسی باخانہ کی صورت

صالحی اور عبادوں کو صحیح کام کیسے کرنا اور دینی سے ہی رہنے کے صفاتی سے استعمال سے بعض اوقات سب سے آگاہ

میں صدمہ، غراب و رما کار و مواد کو کھاتی و کھسکیں اس کے ہتھمال سے نیمینہ زیادہ بہتر
کبھی محتاج۔ صفائی عروہ و جادو راضیہ فلیٹرز ایک قدر فنیوں کو بھی باقاعدہ
کوڑھتی و اور مطبوت کے چھتے کا جو کام ان کے سید و تودہ صالی سے نہ، و غیر
موجات و صفائی سڑوہ سڑوہ اور سڑوہ سڑوہ کے لئے کسماں مسد و جوں بوجوں
جوزوں و جوں کو سڑوہ سڑوہ میں دی جا سکتی ہے۔

گرده
جسم کا
سب بڑا
داروغہ صفائی

ضربانی نرد کے معنی نوائر

قد رلی طور پر صحت ہوتے ہیں جائے۔ یہی جی ہے،
یہ وہ جس کے لئے حب و دینیت کے لئے ہے۔

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صفائی کا ہتھیار بالکل شافی علاج جو تمام اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر صنف میں صفائی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں۔

خارجیہ ہو جاتا ہے جسے احتیاج کی رہائی میں مسونہ و محسوس کرتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہوجانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں اگر بخار آئے سے پہلے جب مریض کو انحراف انہال آتی شروع ہوجاں سر بھاری محسوس ہوا و آٹھوں میں جھرمبولی نہری محسوس ہونو صفائی ایک ایک تولد محسوس سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں اس سے خون اپنی اصلی حالت پر آجاتا و سبکی گرمی جھمکی ہوا و بخار کا اندیشہ مائی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جائے اور بخار ہو جائے تو ایک تولد صفائی ایک چھٹا مل پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں شام کو بھی بی دوا دیں سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولد صفائی نیم گرم پانی یا گرم دو دو صحن ڈال کر پلائیں اس کو ساتہ تک دو تین دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے غمیہ و مریدہ مائے ہاتھہ و زہان غمیری ہا مائے کسی سو سی پیس کے رس کے ساتھ کھلائیں نویں دن صبح ایک تولد صفائی پانی یا دو دو صحن ملا کر دیں شام کو تین دو کی دو سو بی خواب دیں دوسویں دن پھوٹل خوراک کو سہل دیں حتیٰ طرح تین سہل دیں اس کو بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبعیت کے محاط سے اصل حالت پر آجائے گا یہ ضروری نہیں کہ سہل کے لئے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے اگر ضرورت ہو تو دو تین ہی میں سہل دیں بخار رفع ہو جائے کے ایک ہفتہ جد تک دو دیتے رہیں نفابت رفع کرے گی

غص سے تھیرہ مر وار بہا سکتے یا تھیرہ اور شیشہ عتاب والا مانتے دودھ باکسی پھل کے رس کے ساتھ ۲-۳ سال کراییں۔ خدا میں ایک مونگ کی والہ بالکھا۔ لوکی، نمائری یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے یعنی چیر بھی راہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سترہ اور سیب یا دوسرے موکی پھل دینے چاہیے۔

صافی اور خسره: بچن بچوں کے خسره نہ ملے جو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح وشام ۳ ماہ صافی دے اسے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے شکالک چکا ہوا انھیں بھی صافی دی جائے۔ اگر خسره مکمل آئی ہو تو صافی ۳ ماہ عقی تھو دہر رخصت ۲ توڑے میں گھولی کر دیں جس سے خسره کے دلے ابھی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسره مکمل چلے تو کمزوری دور کر کے غص سے تھیرہ واریدہ مانتے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی مومی پھل کا رس ملائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں خسره کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماہ پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے رہیں۔ بچہ بہت جھوٹی ٹوکھا ہو تو صرف ۳ ماہ صافی پلائیں۔ شام کو نوہال دھا چھوڑا میں خسره کے بعد دست لے گئیں یا سین پھولنے لگے اور بچہ ڈھلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو بچہ کو صمدوری آدھا چھ دودھ میں ڈال کر دے۔ تھوڑا سا مال دھا چھ جائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھاسی مانی رہ جائے تو ساحلین کی آدھی ٹیکہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چار بار دیں۔

صافی اور چھپک: چھپک کے آثار نمایاں ہونے ہی تھیرہ واریدہ ۲ ماہ کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماہ پانی میں ملا کر ملائیں۔ چھپک اصل حالتے نمک بارشیں دیتے رہیں۔ دلے کو کھیں اور سب عوارض پناہوں نے لگیں تو حب تغیر دیر جھڑو، ایک عدد سوئی تغیر دہ ۲ توڑے میں غص پر بار دیں۔ گرم پانی دھائیں تو انھیں نم کے پانی سے دھو کر تھوڑے دم تک لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماہ پانی میں ملا کر تم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور خلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر خلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے اور اگر صف خلق میں درد موعنی رہے ہو تو صافی ایک تولد درم چاہے میں گھول کر صبح وشام پلائیں۔ اگر طبیعت بخار ہی بخار ہی ہو تو تھیرے دن صافی کی معارفہ روگی کر دیا کریں خلق کے اندر چیریری سے دوسے کھونڈ میں اور مار گھس۔ صبح کو مہارمنہ دوا وغیرہ توڑے کو پانی میں جوش دیا اور صاف کر کے منہ سے کرایں کریں۔ کھاسی بھی ہو تو ساحلین کی ایک پائٹ جیرمیزین والکر چرتے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولد درم پانی میں گھولیں اور کھاسی ۳ ماہ سے بھانک کر پیں۔

صافی اور خارش: معمولی دوسم کی خونی، خشک و تر اگر خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ ہوں درم صاف پڑنا نہ ہو تو صف صافی ایک تولد صبح و شام حسب معمول میرہ دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی اور مرض پڑنا ہو سکی صورت میں معارفہ صاف کر کے ۳ ماہ سے بھانک کر اوپر سے صافی اتور پانی میں ملا کر صبح کو لی مبارک کریں۔ شام کو سمون مصغی خاص ۳ ماہ سے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک معتدیک مسلسل ہی دو تین ہمال کرنے میں انھیں دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہل لیں۔ دو تین دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر جوش و خروش ایک تولد دھوی ملی کے نو تھیل میں ملا کر صاف خارش تر و زیدی نہ ہو اور بدن پر پھنسیاں مل آئیں تو صف صافی حسب معمول استعمال کیجئے یا صرف صافی آٹو پانی ۵ تولد کھانہ ۳ ماہ طے ملائیں۔ حاجی طور پر ایک تولد صاف و جب ۵ تولد گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں منہ کر لیں۔ دوسرے ٹھنڈے کے بعد چنے کی ٹھوس نم پر چڑھ کر پیں۔ سی طین دن تک کریں۔ خدا میں سبز کار یاں کھائیں۔ نمک مین اور سٹلے کر کریں۔ نرمی اور سٹلے پر ہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے و پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح وشام ہمال ان کا قطع قطع دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی رسالتوں دن مات کو قد صافین ۳ عدد کھا کر سور میں صبح کو صافی ۳ تولد درم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی چنے ایک دن چھوڑتین دن سہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور سیب پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر بہکے پٹے ۵ تولد کو پانی میں کار اس کا بغیر بنا کر بندھیں۔ یا اسی کی ٹھنڈی لگائیں۔ پیٹ مکمل جلنے کے بعد تھوڑے دم تک لگا کر پی با مدد دیاروں۔

صافی اور ماٹھرا: ماٹھرا حقیقت میں پیرے کا شرخ بادہ جو اکثر موسم بہار میں چہرے پر درم آجاتا ہے۔ بعد بد تحقیق یہی شرخ بادہ ایک قسم کے کیرے کی وجہ سے ہوتا ہے، سٹریپٹوکوکس پایوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں اگرچہ شرخ بادہ کو توڑاں اور سردی کامض بھگایا کر چہرے کا درم جیسے ماٹھرا کہتے ہیں، موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے اگرچہ پیرے پر مشخ دیتے نظر آتے ہیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح وشام ہمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی سہل لیں۔ سیب کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولد بعد کے پٹے ۳ تولد ہی کو کے پانی یا صف تازہ پانی میں پیں کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گل سوئے: گل سوئے جن کو کن پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کڑا مہینہ کہتے ہیں، پھیل جاتا ہے۔ ہر مرض میں کان کی جڑورہ جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ مہلک کرتی ہے

اس مرض کے پھیلنے ہی تن و دست بخوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی یا پانی میں ملا کر لایں بخوں کو صافی مائشے کی مقدار میں دس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدردی ہم ملیں۔

صافی اور خناق: خناق بھی جھوٹ دار بیماری جو اور بخوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تولد جو گرمی برص سے پہلے ہی حفظ مائع دم کی عرص سے صافی ایک تولد پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر لایں۔ مرض لاحق ہو جائے برص کو بھون عیشہ مائشے یا اطریض شاہرہ دم مائشے کھلا کر اوپر سے صافی مائشے گرم پانی یا چائے میں ملا کر لایں۔ خلق میں در و ہونو دلتے غوغا ایک تولد پانی میں جس دیکر نیم گرم پانی کو علے کر ایس معامی طور پر در و دم نگاہیں چھٹے یا بخوں دن صافی تولد نیم گرم پانی میں ڈال کر لایں۔ اس سے دو تین جاتیں ہو کر مرض ٹھٹ جائے گا۔

صافی اور کسیر: بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر کسیر بھونٹے نکلتے ہو۔ کسیر بھونٹے ہی صافی ایک تولد صبح و شام چند دن تک استعمال کر لیں چائے سر پر گلاب کا تیل میں اور یہی تیل ناک میں پھکائیں۔

صافی اور مہاسے: مہاسوں سے چہرہ بدنا ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پید کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل جو صافی مہاسوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد پانی یا دو دھ میں ملا کر پانی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر کسیر بھی لے لیا کریں۔ سورتوں کو یہ شکایت ہونو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سونے وقت مستور کا ایک چھوٹا سا تولد دھ میں گھول کر پانی لیا کریں۔ جب سے پر صناد مہاسے یا غاڑہ کس افزا اور جھڑی رات کو سونے وقت پانی میں گھول کر لینا چاہیے۔

صافی اور پتی: پتی میں صافی ایک تولد پانی یا دو دھ میں ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر پر ایک تولد و غن محل ایک تولد ملا کر بدن پر پییں۔

صافی اور انہوریاں: انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ پھولے چھوٹے مار یک دلتے ہوتے ہیں جو جسم پر پھل آتے ہیں۔ یہ بیماری پہلے کی کھلیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پہلے کی کھلیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو گرمی مل جائی ہے۔ اس لئے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولد ڈرا سے پانی میں گھول کر لایں جسم پر دلتے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے دس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد: داد بڑی جھوٹ دار بیماری جو۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی مست سرخ لا تر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر لایں۔ داد پر و غن گندم یا روغن تو یا صناد داد لگائیں۔

صافی اور چینل: چینل جسے انگریزی میں سورائیس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گھائی رنگ کے متفرق بھاد پیدا ہو جاتے ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے پھلکوں کی نہ ہونی سے جو نیچے سے اتر جائے ہیں یا بھار مار داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں حادث ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک حال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چینل کے لیے مائل شہا بخش دوا ہے۔ جب تینوں ۲ عدد یا اطریض شاہرہ مائشے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں مقامی طور پر صناد و صابن جدید یا ہمدردی ہم لگائیں۔

صافی اور طاعون: اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری سخت لطف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صنوبہ یعنی اور دکن و بیڑ میں مایح کے پھیلے میں اس کے پھیلنے کا اندسہ بہت اور غدوی طاعون میں بھل کچھ ران وغیرہ کے غدود جاذم ورا جائے ہیں۔ صافی طاعون عددی اور طاعون مسمومی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیلے ہو۔ روزانہ صبح و شام طاعون غیری دو عدد کھرا کر اور صافی ایک تولد رات پانی میں ڈال کر لیا کریں۔ اگر مرض حملہ ہو جائے تو صبح کو جب طاعون غیری ۲ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ سام کو حمیرہ صندل سادہ مائشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولد پانی یا عرق بید مشک دھونے میں ملا کر لایں۔ ہریان اور بخا کی زیادتی میں مار بار حمیرہ صندل مائشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بھل کچھ ران یا کان کے پھیلے درم مودار ہوئے پر صناد و طاعون میں کر نیم گرم لگائیں یا قلمزم یا ہمدردی ہم مار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دوا مسک مار دواہر والی مائشے یا دوا المسک بار دواہر مائشے اور حمیرہ زرمو مائشے ملا کر کسی تازہ بھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے: جن بخوں یا فروں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دلتے پھل کر تکلیف دیتے ہوں انہیں بھو جھٹا مائع دم کر لیں۔ صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خراک ہر روز صبح میں پھیں دن

نک بی بسا کافی ہوتی ہے اگر باوجود احتیاط نہ نظر ہو تو وہ نون وقت بھی صائی استعمال کی جاسکتی ہے۔ ہر سات کے دنوں میں گٹھنوں کی نگہد کی موجودگی میں صائی کا استعمال روزانہ صبح و دوپہر دونوں وقت دس بندہ دن تک کرنا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے سات سے پانچ تک صائی دینی چاہیے۔ ہمدرد باؤڈورن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن جن طور توں دم دونوں کو پیشاب تک کرتا ہوا ہیں صائی ایک اور دودھ یا دودھ کی سی میں ملا کر چند روز بی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صائی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض دائمی قبض کے مصلوں کو صائی ایک تو دن کو سولے وقت دودھ کے ساتھ لی لیا کافی جو اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس ماہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن دفعہ دس کر سناں کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ حوراک کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ قبض کو دور کرنے کے لیے صائی بلا تکلف دینی چاہیے۔ وہ حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی سبب سے اس کی شکایت کو بھی مٹا دیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا موسموں کے بدلنے کے دنوں میں من مصل کی طبیعت گری گری رہتی ہو نہیں صائی کی ایک حوراک صبح ہمارے دس ماہ دن تک استعمال کر لیں چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سبب سے ترویح ہو جائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے مہینوں کے موسم کے دنوں کا موسم کرنا۔ لینے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کسی بھی ان کو بھروسے نہیں اور بھی ذخیرہ کی سبب سے پیدا ہو جاتی ہے بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں ان نگہوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صائی کی ایک حوراک صبح ہمارے دودھ میں ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم حوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر چڑھنا جب جلدی سہ بیسوں میں متلاشوں میں صائی صبح و سب استعمال کرنی چاہیے +

دواؤں کی قیمتیں

نام دوا	قیمت
دوا اول	۱۰
دوا دوم	۲۰
دوا سوم	۳۰
دوا چہارم	۴۰
دوا پنجم	۵۰
دوا ششم	۶۰
دوا ہفتم	۷۰
دوا ہشتم	۸۰
دوا نواں	۹۰
دوا دہم	۱۰۰
دوا یازدہم	۱۱۰
دوا بارہم	۱۲۰
دوا سولہم	۱۳۰
دوا سترہم	۱۴۰
دوا اسیام	۱۵۰
دوا اسیب	۱۶۰
دوا اسیج	۱۷۰
دوا اسید	۱۸۰
دوا اسیه	۱۹۰
دوا اسیو	۲۰۰
دوا اسیی	۲۱۰
دوا اسیب	۲۲۰
دوا اسیج	۲۳۰
دوا اسید	۲۴۰
دوا اسیه	۲۵۰
دوا اسیو	۲۶۰
دوا اسیی	۲۷۰
دوا اسیب	۲۸۰
دوا اسیج	۲۹۰
دوا اسید	۳۰۰
دوا اسیه	۳۱۰
دوا اسیو	۳۲۰
دوا اسیی	۳۳۰
دوا اسیب	۳۴۰
دوا اسیج	۳۵۰
دوا اسید	۳۶۰
دوا اسیه	۳۷۰
دوا اسیو	۳۸۰
دوا اسیی	۳۹۰
دوا اسیب	۴۰۰
دوا اسیج	۴۱۰
دوا اسید	۴۲۰
دوا اسیه	۴۳۰
دوا اسیو	۴۴۰
دوا اسیی	۴۵۰
دوا اسیب	۴۶۰
دوا اسیج	۴۷۰
دوا اسید	۴۸۰
دوا اسیه	۴۹۰
دوا اسیو	۵۰۰
دوا اسیی	۵۱۰
دوا اسیب	۵۲۰
دوا اسیج	۵۳۰
دوا اسید	۵۴۰
دوا اسیه	۵۵۰
دوا اسیو	۵۶۰
دوا اسیی	۵۷۰
دوا اسیب	۵۸۰
دوا اسیج	۵۹۰
دوا اسید	۶۰۰
دوا اسیه	۶۱۰
دوا اسیو	۶۲۰
دوا اسیی	۶۳۰
دوا اسیب	۶۴۰
دوا اسیج	۶۵۰
دوا اسید	۶۶۰
دوا اسیه	۶۷۰
دوا اسیو	۶۸۰
دوا اسیی	۶۹۰
دوا اسیب	۷۰۰
دوا اسیج	۷۱۰
دوا اسید	۷۲۰
دوا اسیه	۷۳۰
دوا اسیو	۷۴۰
دوا اسیی	۷۵۰
دوا اسیب	۷۶۰
دوا اسیج	۷۷۰
دوا اسید	۷۸۰
دوا اسیه	۷۹۰
دوا اسیو	۸۰۰
دوا اسیی	۸۱۰
دوا اسیب	۸۲۰
دوا اسیج	۸۳۰
دوا اسید	۸۴۰
دوا اسیه	۸۵۰
دوا اسیو	۸۶۰
دوا اسیی	۸۷۰
دوا اسیب	۸۸۰
دوا اسیج	۸۹۰
دوا اسید	۹۰۰
دوا اسیه	۹۱۰
دوا اسیو	۹۲۰
دوا اسیی	۹۳۰
دوا اسیب	۹۴۰
دوا اسیج	۹۵۰
دوا اسید	۹۶۰
دوا اسیه	۹۷۰
دوا اسیو	۹۸۰
دوا اسیی	۹۹۰
دوا اسیب	۱۰۰۰



صائی

صائی کی ایک سیس میں اوسے

اس میں آدھی حوراک دوا

بہاں کی حالت تو مصلیہ

ہے لیے سلی صحت میں

سناں کافی ہوں کی اگر اس دوا کو نہیں

آدھا سہاں کیا ہے لو ایک ہر کے لیے

ہستوں کی صحت ہوگی بچوں کے لیے

آدھی تداویں سنگا میں

قیب الہستی (خوارک) وک نہیہ

ہمدرد و آحاد یونانی بازار لال کنواں دھلی

غیر: ۱۰

جامعہ اسلامیہ

اشاعت کا پندرھواں سال

ہمدرد صحت

نگدان حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی پو ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
اپریل سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

۳۶	ترجمہ	موسم بہار کا شوہر	۲	ایڈیٹر	اشادات
۴۱	ڈاکٹر اگروال صاحب	تندرست آنکھیں	۶	آنریبل وزیر صحت	مختلف طریقہ ہستے علاج
۴۳	حکیم اقبال حسین صاحب	یوگا ورزشیں	۹	برز سیکینڈ امریکا	ازالہ مرض کا آسان اور آسانی کا طریقہ
۴۵	ایڈیٹر	سوال و جواب	۱۳	محو اقبال سمانی صاحب	آپ بھی یوگا کریں کہیں سکتے ہیں؟
۴۹	نامہ نگار	ناگ پور میں بھینسی ہلاک و دوا خانہ	۱۷	ایڈیٹر ڈیوایٹ و ڈو	عالمگیر جنگ کا اثر من معالج پر
۵۰	نامہ نگار	جبل پور میں تعارفی جلسہ	۲۲	ڈاکٹر ایچ۔ ڈبلیو ہیکارڈ، ایم ڈی	طریقہ علاج مستند متاثرہ ہوتا ہے
۵۴	نامہ نگار	آل انڈیا یور ویک، اینڈینائی	۲۵	فریڈلک کچھر	آپ جیتی
		بٹی کانفرنس کا سالانہ جلسہ	۲۷	حکیم اقبال حسین صاحب	ہماری غذائیں
		بناسپتی کمی کے خلاف مشترکہ آل	۳۰	مسٹر شاہد الغفور	شخصیت کا اظہار بندہ اعلیٰ
۵۶	ادارہ	کار یو ویکوشن	۳۳	ڈاکٹر ایف ایچ مفتی صاحب	عالم کی دیکھ بھال

یہ ایک ثابت شدہ اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی جڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق ہی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ دیر ۷۰ سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو معور ہستی سے مٹانے کے لیے اُس نے سخت یا رکھیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیں کروڑ آبادی کے ملک کی ترقی کی صدی آبادی کو ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

محضین محترم حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، بین السطور زیادہ رکھیں اور تمام مضامین
پہنام ایڈیٹر "ہمدرد صحت" دہلی روانہ فرمائیں۔

قیمت: فی پرچہ ۳ روپے سالانہ قیمت: ایک پیسہ

(طابع و اشاعت: حکیم محمد سعید دہلوی۔ مطبعہ لطیف پریس فی (درازاہ دہلی)

اشارات

(صحیح نظام طب کی خصوصیات)

(۴)

مملکت برطانیہ میں چھپک جبری ٹیکا منسوخ

تھوڑے لوگوں کی، مگر چھپک کے ٹیکے کا کوئی نعم البدل
تجویز نہیں کیا۔ اگر وہ ایسا ہی ضرورتاً تو انگلستان میں
جبری ٹیکے کا رواج کبھی کا منسوخ ہو جانا اچھے حال
میں ہندو دھمت کو ایسے طریقہ علاج پر بھرت ہوسیں
پھڑکیاں چاہے تھیں جس کی حمایت میں سارس ہو، اگر
ہمارے دھمت کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چھپک
کا ٹیکا لگوانا چھوڑ دیا، اور وہ اس بیماری میں مبتلا
ہو گئے، تو اس کی ذمہ داری کس پر ہوگی؟۔ ہاں سوچو
وہ کسی ذمہ دار کی بات ہو جس پر آپ کے ادارہ
نے نفاذ کیا ہے، کما آجے اس کے قانون پہلو پر بھی جو
کرنا، اور اس کے حتم ہو گا کہ آپ نے اس فعلے
کے ان اور اعلیٰ برائے طرح سوچے بغیر تسلیم کر لیا
ہے وغیرہ وغیرہ

اس عام بے حسینی کا بعد ہم خود دیا ہے کہ آگے نہ
سے پہلے ان عظیم طلب امور پر ضرورت بحث کی جائے مگر یہ خیال
بھری بنا، اہم تھا کہ وہ لوگ جو ہر معاملے میں یورپ کو مہیا رہتی
باطل تسلیم کیے ہوئے ہیں ان کو تو ہم اپنے کسی جواب کے بغیر
کر سکیں گے، جب تک کہ خود انگلستان ہی سے چھپک کے جبری
ٹیکے کی تسخیر کی جاتی نہ آئے۔ ہم یہ سوچ رہے تھے کہ خدا
نے بروقت ہماری مدد کی جہاں تھے تھوڑے سیل سوسائٹی، ہم نے
ایسے سرکل بنائے، جو ۱۲۰۰ پانچ مستند، کے ذریعے ہیں یا انقلاب
انگریز اطلاع دی کہ بظاہر میں چھپک کے جبری ٹیکے کا قانون
منسوخ ہو گیا، اور ڈینسل سبکل سرورس بن کی رو سے جی اونیٹ
میں ۶ نومبر ۱۹۰۷ء میں پاس ہوا، جو انجمن ویکی نیشن ایکشن مہم
انگلستان میں منسوخ کر دیے گئے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی انھوں نے
ہمارے پاس انگلستان سے آتی ہوئی ایک عہد بستہ کمیٹی بھی بھیجی
جس میں وہاں کے ان ڈاکٹروں نے جن کی جان توڑ کریشنوں
کے نتیجے میں ٹیکے کا قانون منسوخ ہوا، ہم ہندوستان میں سے تھے۔

ہم نے جو ریاست سے صحیح نظام طب کی خصوصیات
برائے اشارات کا جو سلسلہ شروع کیا ہے، اس میں اب تک سرکاری طور پر
علاج پر محقری تنقید کر کے یہ بتایا گیا ہے کہ یورپ اور امریکا نے
پیدائش مرض کے حمل اور دنیا دی اسباب کو نظر انداز کر کے مرض
کی ثانوی علامات مثلاً کھانسی، سہارا اور التهابی کیفیں پیدا
جسٹیاں، جراثیم اور ریزتوں وغیرہ کو مستقبل مرض کی نشیبت
دے دی ہے، اور ان کے اس طرز فکر کی وجہ سے ہی نہیں ہوا کہ
ان کے ہاتھ سے انزالہ مرض کے صحیح اور دنیا دی ذرائع نکل گئے، بلکہ
نظریہ جراثیم کی بنیاد پر منعاً مصطنعہ (آرٹیفیسیل اینٹی ٹی)
پیدا کرنے کی غرض سے جو دیکھینی اور ایسی ٹو کینی، علاج کا سلسلہ
شروع ہوا، وہ بھی سراسر غلط اور طبیعت کے عین خلاف ثابت ہوا۔
یہ ایسی کا نتیجہ ہے کہ ان طریقہ لئے علاج سے انزالہ مرض کے بجائے
بیماریوں کا ایک لانتنا ہی چھل بند کیا ہے جو کسی طرح ختم ہوئے ہیں
نہیں آتا۔ اس ضمن میں ہم نے چھپک اور خناق کے دو شہور ٹیکوں
پر اپنی تنقید کی بنیاد رکھی تھی اور متعدد اقتباسات نقل کر کے یہ
ثابت کیا تھا کہ خود یورپ میں جہاں سے منعاً (ایمیونی ٹی)
پیدا کرنے کے اصول پر چھپک اور خناق کے ٹیکوں کا رواج چلا تھا
معاہدین کا ایک طبقہ اس اصول علاج کے مندرجہ ہی سے حلاوت
رہا، جو اور چھپک کے ٹیکے کا رواج نہایت بڑی کے شانا قبول
ہونا چاہا رہا۔ پانچ مستند کے اشارات کے بعد جس میں چھپک
کے ٹیکے کی خرابیوں پر تقریباً سیر حاصل بحث کی جا چکی تھی ہمارا
ارادہ تھا کہ اہل مستند سے دسی طریقہ علاج کو صحیح معیار پر
رکھ کر دیکھا جائے کہ کیا وہ کہاں تک صحیح نظام طب کی خصوصیات
کا حامل ہو۔ مگر گزشتہ چند روزہ دونوں میں ہمارے پاس چھپک کے ٹیکے
کے متعلق اس قدر استفسارات آئے کہ ہم اس مرتبہ بھی ہی موضوع
پر لکھنے کے لیے مجبور ہو گئے۔ ان تمام استفسارات کا خلاصہ یہ تھا کہ
اگر ٹیکا نہ لگوا دیا جائے تو بھر کیا کریں، کہا اپنے بچوں کو
اسی طرح قسمت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جائے۔ آپ نے

پُر خلوص اپیل کی ہو اس اپیل کے ابتدائی الفاظ یہ ہیں:-
 دیکھی نیشنل چیمبر کا ٹیکا کے حضرات کا پوری
 ایکھدی سزاؤں تک غمناک نہ بھگتے کے بعد
 ہم نے تنگ اگر تھکنا، لالچ، خود غرضی اور دیرینہ
 معادات کے خلاف ایک جہاد عظیم برپا کیا۔ انجام
 کار ہماری کوششیں بار آور ہوئیں اور ہم اس جنگ
 کے جبری رول ج سے چھٹکارا حاصل کر کے اس کام پر
 ہو گئے۔ اب ہماری خواہش یہ ہو کہ پہلے ہندوستانی
 صا ہی بھی اس سے نجات پائیں ہمارا یہ جذبہ اس
 مذہبی بناد پر ہو کہ ہم اپنے بڑھدیوں سے یہی جیت
 کر دیکھی ہم اپنے آپ سے کرتے ہو، اور ان کے لیے
 بھی دیکھی پسند کر دو جو دینے لیے پسند کرے ہو
 اس لیے کہ عام انسان آپس میں بھائی بھائی ہیں
 نئی آدم اھننا سے یک دگراند

کہ اک آدمی ایک جہاد
 اس حوالہ شدت میں یہ بھی اھننا غلام ہندوستان کے متعلق
 میں ہم خاص طور پر اپنے آپ ہی کو ذمہ دار غلامتے ہیں اس لیے کہ
 برطانوی حکومت ہی نے دیکھی نیشن کو یہاں رولج دیا تھا آخر
 میں اھوں نے ناقابل تردید اعداد و شمار اور نہایت مدلل ورکسٹ
 اقتباسات دیکھی نیشن کی تخلیق میں نقل کیے ہیں اور اس بات
 کی یزود اپیل کی ہو کہ ہم ہندوستانی انگلستان سے سب لیں۔ اور
 ماکام و متا کن تحریکات میں سوساں صاٹے کیے بغیر شیکے کے قانون
 کو منسوخ کر کے بھڑیں۔

ان ناقابل انکار شادات کی موجودگی سے جو دیکھی نیشن کے
 خلاف اس حوالہ شدت میں جیت کی گئی ہیں جس حسب ذیل نتائج نکلتے ہیں:-
 (۱) دیکھی نیشن نہ تو چیمبر سے محفوظ کرنے والا ہے اور نہ
 اس کو سبب بننے سے روکتا ہے۔

(۲) خرابی صحت کا باعث اکثر یہی دیکھا ہوتا ہے، یہاں تک کہ بہت
 سے لوگ ہی کے باعث موت کا حکم دیا جاتا ہے
 (۳) چیمبر کے اصل اسباب خراب و غلط غذا اور پاکیزہ اجول اور
 صاف ستھری زندگی کا فقدان ہے۔

(۴) دیکھی نیشن پر عزم و سہم کے لیے ایک نقصان تو یہی
 ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو صحت عامہ کے قیام کے ذمہ دار ہیں
 ان کی توجہ دوسری طرف ہٹ جاتی ہو اور وہ چیمبر کے ہنسنا
 کے دوسرے دائمی سرخطیوں کو اختیار نہیں کرتے۔

آخر میں انھوں نے موجودہ عارضی حکومت کے ذریعہ
 صحت اور نیشنل کارپوریشن کے سبب آئین سے درخواست کی ہو
 کہ وہ شرجے۔ بی۔ سون کی کتاب: دی دیکھی نیشن پر وولم " کا
 مطالعہ کریں۔ اس سلسلے میں انھوں نے حض مشورہ ہی دینے پر
 اکتفا نہیں کیا ہو بلکہ اس کتاب کے دوسرے بھی بھیجے ہیں۔ ایک
 ہندوستان کے ذریعہ صحت کی لائبریری کے لیے، اور دوسرا مبنی کے
 تحکر صحت کی لائبریری کے لیے اس کتاب کے مطالعہ کے بعد
 دیکھی نیشن کے وہ تمام صفت اور نقصانات سامنے آجائیں جنکی
 تاب نہ لاکر مٹا نہ دیکھی نیشن اکٹ کو مسوخ کرنے پر مجبور ہو گیا۔
 لیجیے اب کیا کہیے گا؟

ابھی لوگ جن کا کل آپ کے لیے ماخذ قانون اور معیار
 حق و باطل بنا ہوا ہے، خود اھوں نے اس شیکے سے توبہ کر لی۔
 غالباً آپ کا ہم پر سبب ٹرا اعراض تو یہی تھا کہ اگر چیمبر کا بقدر ایسا
 ہی صحر ہوتا جس کا ہم بظاہر کرتے ہیں تو انگلستان میں اس کا جبری
 نفاذ کسی کا منسوخ ہو جاتا۔ اب کہ انگلستان والوں نے دیکھی
 نیشن ایکٹ ہی کو منسوخ کر دیا، ہم کبھی بہت سے بھی کئی غلط
 وارد نہیں ہوتا۔ بڑھاپہ کے قضا اسی ایک نفل نے ہم کو تمام الزامات
 سے ر ی کر دیا۔ بگاہ اب تو آپ لوگوں سے اٹھام سوال کریں گے
 کہ اگر دیکھی نیشن دائمی طور پر یہ یاد اور چیمبر سے محفوظ کر لیا
 ہوتا تو انگلستان جیسے مہذب اور تعلیم یافتہ ملک کا سرچھڑا تھا
 وہ اس کے جبری نفاذ کو منسوخ کر کے تمام اہل ملک کو چیمبر
 میں مبتلا ہو جانے کے خطہ میں ڈال دیتا۔ اگر نہیں تو جبر بات
 بھی ان ہی سے ہو چھے کہ اگر شیکہ لگوایا جائے تو پھر کیا کیا جائے۔
 کیا پسے بچوں اور بڑوں کو یہی طرح قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ
 دیا جائے۔

آپے عور ہیں دما الزمتہ اشارات میں ایک جگہ نہیں
 متعہ دھکدھم لے اس بات پر زور دیا ہو کہ غلط تغذیر اور فراہم قدرت
 کی خلاف ورزی سے ہماری قوت حیات اور مساعرتہ طبعیہ
 (نچرل امیونٹی) کم زور ہو جاتی ہو جس کے بعد ہمارے نظام جہانی
 میں سیاروں کے قول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہو۔ اب اگر
 ہم دائمی طور پر چیمبر ہی کیا، تمام سیاروں سے مستقبل طور پر محفوظ
 ہونا چاہتے ہیں تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ
 ہم اپنی (مدنی کوسٹرواں، صبح غذا اور جسمانی صفائی کے ان سب
 طریقوں کو اختیار کریں جن سے جسم کی اندرونی ششیں کی خود بخود
 صفائی ہوتی رہتی ہو۔ اپنے گرد و پیش اور داخل کو بھی صاف ستھرا

تو بالکل ایسی نہیں ہونی چاہئے کہ اس میں کسی مدت کو بھی برداشت کرنے کی تاب نہ ہو۔ یہ کسی نہیں ہو سکتا کہ سو سال پہلے تو دوا اور دوا چاہیہ ہو کرتے تھے، مگر اب زمانہ اور حالات کے بدل جانے سے دوا اور دوا چاہیہ ہونے لگے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ مغربی سائنس دانوں پر برب اس مفروضے کی حقیقت کھلی تو انھوں نے اس کے خلاف سخت احتجاج کیا، اور ان آزاد ممالک میں علاج کے اس نقصان رساں طریقے کے خلاف باقاعدہ منظم تحریکیں شروع ہو گئیں چنانچہ ابھی کچھ بہت زیادہ مدت نہیں گزری کہ انہی تحریکوں کے کامیوں میں سے ڈاکٹر روڈرمنڈ نامی ریاست وینسولن کے ایک سرجن نے اپنے ایک اعلیٰ مظاہرہ سے تمام ملک میں سبھی سبھی کر دی۔ اس حقیقت کو ثابت کرنے کے لیے کہ ایک واقعی تندرست آدمی کا چھپک کی چھت سے کچھ نہیں بگڑتا، اس نے بہت سے ہمیشہ ڈاکٹروں کے سامنے اپنے آپ کو جگہ جگہ سے گود کر چھپک کے مانوس سے اپنے تمام جسم کو تسلیم کر دیا۔ حکومت نے گرفتار کر کے اس کا قلعینہ کر دیا۔ دوسروں سے علیحدہ کیے جانے اور جیل میں داخل ہونے سے پہلے متعدد آدمیوں سے اس کا سابقہ پڑ چکا تھا، مگر نہ تو خود سے چھپک ہوتی اور نہ ہی میں سے کسی کو یہ بیماری ہوتی جو اس دوران میں اس کے ساتھ رہ چکے تھے۔

دیکھا آپ نے! کیا سزا بردست علی مظاہرہ تھا جو ڈاکٹر روڈرمنڈ نے چھپک کے ٹیکے کے زہر سے انسانیت کو بچانے کے لیے لیا! بھلا اس قسم کے علمی اور سکت مظاہروں کی جتنی دنیا کیا ہاں! لا سکتی تھی! چنانچہ اس کا یہ مجاہدہ ٹک لایا اور چھپک کا وہ ٹیکا جسے آپ کے نزدیک سائنس کی حمایت تھی، انگلستان کی سرزمین میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے دفن کر دیا گیا۔

اگر ہم سدا درصحت کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چھپک کا ٹیکا لگوا اچھوڑ دیا اور وہ اس بیماری میں مبتلا ہو گئے تو اس کی مثال ایسی سمجھو کہ جیسے کسی شخص کو زہر کے استعمال سے منع کیا جائے اور وہ اسے چھوڑنے کے بعد بھی کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔ کیا یہ عجیب سی بات نہ ہو گی کہ جو شخص کسی کو زہر کے استعمال سے منع کرے، اس کے بیمار پڑ جانے پر اس شخص کو ذمہ

نہیں اور دویوں میں بیماروں کی طرف سے جبکہ خوف اور ذہنت مجھ گئی، دوسرے دور کریں اگر جسم ماہوں سے پڑ ہو تو ان ماہوں کو خراج کیا جائے تاکہ جائے نظام جسمانی میں بیماریوں کے خلاف وہ عام پیدا ہو جائے اور بیرونی بڑا شہم کے سنے اگر میں بھی تو بے امر ہو کر رد حایم کیا آپ کے نزدیک چھپک سے محفوظ رہنے کے لیے اس میں کوئی طریقہ نہیں بنایا گیا؟ حالانکہ اس طریقے سے آپ اور آپ کے بچے نہ صرف چھپک سے محفوظ ہو جائیں گے، بلکہ اور بہت سی بیماریاں بھی آپ کا بچہ نہ بگڑ سکیں گی۔ ذرا اپنی جادہ دیکھیے، اس صورت میں اسے نیچے کا نام لالہ نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے؟ کیا آپ کے نزدیک اس طریقہ دارل بونہ صرف چھپک ہی سے محفوظ کرنے والا ہو، بلکہ عام تندرستی بھی قائم رکھنے والا ہو؟ نعم البدل کی تعریف میں نہیں آتا؟ پھر آپ فرماتے ہیں کہ بہتر وصحت کو پڑھو مونسو کا پرجٹ نہیں کرنی چاہیئے بہت خوب ابتدا آپ کے خیال میں اسے صحت عامہ کے بدلے قانون، معاشیات و عمرانیات پر لکھنا چاہیئے۔ معاف کیجیے آپ کا یہ خیال بھی صحیح نہیں ہے کہ چھپک کے ٹیکے کو سائنس کی حمایت حاصل کرے۔ یہ غلط فہمی بھی کسی وجہ سے ہو کہ مفروضات کو حقائق سمجھ لیا گیا ہو۔ بھلا سائنس اور مفروضات سے لیا واسطہ! چھپک کا ٹیکا ہی مفروضہ برتوٹا دیا گیا تھا کہ وہ شخص سے ایک مرتبہ چھپک ہو جائے پھر دوبارہ نہیں ہوتی۔ مگر چونکہ یہ مفروضہ تھا اس لیے حقائق کے سامنے اس کی ایک بھی نہ تھی۔ اور جب کبھی کسی شہر یا قصبے میں چھپک سے وبا کی شکل اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے ٹیکے لگ چکے تھے۔ چنانچہ اس کے بعد ان واقعات نے اس نظر میں پھوڑی سی تبدیلی کرنے پر مجبور کر دیا اور یہ فیصلہ کیا گیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چھپک کا ٹیکا لگوانا چاہیئے جب نہیں وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو گا لیکن جب اس پر بھی صورت حال نہ بدلی تو پھر یہ ٹی ہو کہ ہر سات سال میں ٹیکا لگوا لیا جائے۔ اس کے بعد پھر تین سال ہر گئے۔ اور اب تو یہ حال ہو کہ چھپک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکا لگوانا ضروری ہے مگر محض ہر رتنے سے بھی اختلاف رکھتے ہیں، ان کا خیال یہ ہو کہ ہر چھٹے مہینے ٹیکا لگوانا ضروری ہو۔ ذرا خود سوچئے، کیا حقائق اسی طرح آتے دن بدلتے رہتے ہیں؟ سائنسی فکر حقیقت کی حیثیت

ہے۔ واضح ہے کہ وہ ٹیکا مفروضہ یا سائنس اور ان کے مفروضہ و سہروں میں اس جنگ سے بھی پہلے چھپک کے ٹیکے کا جبری غلط فہم ہو چکا تھا۔ انگلستان کا کابینہ نے اسے ۱۹۰۱ء میں اس ٹیکے کا رواج انگلستان ہی سے تروٹ لیا تھا۔ اس لیے اسے ترک بھی کر دیا اور اس وقت اس کی حالت کے لیے کی تحقیقات باقی نہیں رہی۔

نظر سے کوہمے پیش کیا تو اس کے تمام پہلوؤں پر یہاں ہی نظر پڑا۔
ہیں یہ بھی معلوم کر کہ یورپ اور امریکا کے علمی حلقوں کی اس طریقہ
علاج کے متعلق کیا رائے ہو جس کا "ویجی ٹیشن" بجا رہا تو محض
ایک بچہ ہے۔ آئیے لگے ہاتھوں آپ بھی مغرب کے چند بڑے نئے
سائنس دانوں کی رائے ملاحظہ کرتے جائیے کہ یہ موقع اس کے لیے
کچھ نامناسب نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایوانز کی رائے یہ ہے کہ :-

موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی بہترین شکل میں جی
عایت درجہ ناقابلِ اطمینان اور غیر یقینی طریقہ علاج
ہو۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہو اور نہ اس کی
بنیادی معنوی فلسفے پر معلوم ہوتی ہے۔
ڈاکٹر اسلر لکھتا ہے :-

دواؤں غیر یقینی، ناقابلِ اطمینان اور ناقابلِ بھروسہ
ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس
کے مرگب سکچروں سے فائدے کے بجائے مضر
کون نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔
ڈاکٹر جے۔ ایم گڈو کی رائے ہے کہ :-

میڈیکل سائنس مونی مونی اصطلاحات کا گورکھ
دھندہ ہو۔ اور انسان پر جو ہماری دواؤں کا اثر مرتب
ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ البتہ
ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہو۔ وہ یہ کہ جنگ
دباؤ اور قحط لکڑی اتنی جائیں نہیں لے مرتے جتنی
یہ تنہا لے مری ہیں۔
ڈاکٹر کیسٹر لکھتا ہے :-

یہ پالی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوتی تو
کہ جس سے زیادہ غلط ڈاکوئی سے نقصان پہنچتا تو
بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی
کر دیتی ہے۔ ایک معالج جو کچھ کر سکتا ہو وہ بس یہ قدر
ہونا چاہیے کہ وہ بیماری کی علامات کو نوٹ کرتا ہے
اور جس تدبیر و عقل سلیم سے کام لے کر مرض کو صحت
کی طرف لائے اور یہ دیکھتا ہے کہ مرض کے منفرد
اثرات بیماری کے جسم پر نہ رہنے پائیں لیکن اگر وہ
اس سے زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور مریض
دواؤں سے متعال کرنے کے شوق کو بڑھانے کا تاکہ
اپنا علم و امانت بنائے تو بلاشبہ وہ سخت نقصان پہنچا دے گا۔

است سی یاریاں ایک ڈاکٹر کے ان قسم کے علاج
کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہیں اور بلاخوف تردید یہ کہہ
جاسکتا ہو کہ مریض پر ناہنجی دواؤں کے استعمال سے
ہوتا ہو۔ اس وجہ سے میں تو ہر مریض کو موجودہ دواؤں
کے دورِ خط میں ہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک ڈاکٹر
سے ہی طرحِ خوف کھائے جس طرح خطرناک سانسے۔
ڈاکٹر مین سن کروم کہتا ہے :-

آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جا رہی ہو یہ انسان کے
لیے طاعون کا حکم کھتی ہو۔ خونی لڑائیوں میں نئے
انسانوں کا خون نہیں ہوا جو جتنا اس طریقہ علاج
کے علم پر داروں نے انسانوں کی بستیوں کی بنیادیں
ختم کر دیں۔

پنسلین جسے آج ہندوستانی ہسپتال اور پریوہٹ ڈاکٹر
خوب دھڑکتے سے استعمال کر رہے ہیں، تو اس کے متعلق بھی
جان لیجئے کہ انگلستان میں کیا ہو رہا ہو اور خود اس "معجزہ دوا" کے
موجودہ روایات کے دیگر سائنس دانوں کی کیا رائے ہو۔ ابھی حال ہی
میں انگلستان کے دارالامرائیں ایک بل پیش ہوا جس کا مقصد
یہ ہے کہ پنسلین کے غلط استعمال کو قانونی طور پر روکا جائے۔ وہ
کے طبی حلقوں میں تو پنسلین کے آزادانہ استعمال پر بہت پہلے
سے اچھی خاصی تشویش کا اظہار کیا جا رہا ہو لیکن آج کل جب کہ
یہ دوا سستی اور اچھی خاصی مقدار میں بنائے جانے لگی ہے
میں اس کے خلاف ایک عام بے سہمی پائی جاتی ہے۔ ہاں تو
اب یہ حال ہو گیا تھا کہ جہاں کہیں انتہائی کیفیت کا شریع لگا
بلا تکلف پنسلین کے انجکشن لگنے شروع ہو گئے۔

سرا لیکر "مڈر فلیمنگ" موجودہ پنسلین اور دیگر متعدد دارین
فن نے جو اس سلسلے میں رلنے دی جو اس کا خلاصہ یہ ہے کہ :-
پنسلین ہر مرض کی دوا نہیں ہو، اور نہ اسے ہر
مرض میں بلا تکلف استعمال کرنا چاہیے۔ معمولی
ڈاکٹروں کو اس دوا کے استعمال کی اجازت ہوتی
نہیں دینی چاہیے جب تک کہ خاص خاص
بااختیار ڈاکٹر مخصوص حالات میں اس کے استعمال
کی اجازت نہ دے دیں۔

جہاں چاہیں حتیٰ دوا کے عمومی استعمال کو روکنے کے
لیے جس میں خطرہ ہی خطہ ہو، حکومت نے ایک بل میں کیا ہے
جس کی رو سے وہ اینڈ فلیمنگ اور اسی قبیل کی دوسری دواؤں

فاسد مادہ کے بغیر جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے خون صاف کہنا نہایت ضروری ہے

قدیم یونانی نظریہ کی تائید میں جب ڈاکٹر پیننگو فریڈرک وینا یونیورسٹی نے یہ حیدر کر لیا کہ مادہ کے بغیر جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے تو ایک دن انھوں نے ایک عجیب غریب مظاہرہ کیا۔ وہ گلاس کو پرچار رہے تھے ان کے گلاس ایک ٹیسٹ ٹوبہ تھی جس میں ہیسٹہ کے زندہ جراثیم موجود تھے جو ایک پوری زنجبٹ کو ہلاک کر نیکے لیے کافی تھے۔ ڈاکٹر نے ان سب جراثیم کو نکل دیا۔ مگر اس سڑناک بوجہ کا نتیجہ سولے ملی سے تھلکے اور کچھ بھی نہ ہوا۔ آخر کیوں؟ ہیسٹہ کے زندہ جراثیم نے ڈاکٹر کو ہلاک کیوں نہیں کر ڈالا؟ صرف اس لیے کہ ڈاکٹر کا خون فاسد مادوں سے تصاف تھا

اور یہی ڈاکٹر کا دعویٰ تھا

بشر جراثیم کو مارا خطا غلط ہو اصل چیز جسم و خون کو فاسد مادوں سے تصاف رکھنا ہے۔ ساری ہی سہول کے پیش نظر تیار کی گئی ہے یہ خون کو تصاف رکھتی ہو اور جسم کی قوت مدافعت کو مرض کے خلاف قوی رکھتی ہے۔

کی فروخت، سیلابی اور استعمال پر پنا کنٹرول رکھنا چاہی۔
ابھی جب کہ اس بل کی دوسری ریڈنگ چوری تھی، اس کے متعلق یہ سنی معلوم ہوا کہ وہ مریض جن کا علاج اس کی حیوانی چھوٹی نوکریں دیکر کیا جاتا ہے ان میں مرض کے خلاف مساعمتہ نو پیدا ہوتی ہے، مگر اس کے بعد بھی وہ بیماری کے جراثیم دوسروں تک برابر پہنچانے رہتے ہیں۔ اس کے ملامتیا استعمال سے اکثر مریض

الہاب جلدی اور قرحہ دہن میں مبتلا ہو گئے ہیں۔
دیکھا آپ نے! خود اور انگلستان میں ان جنوب اور جنوبی اناؤں کے ساتھ کیا سلوک کیا جا رہا ہے، جن میں آپ یہاں باکل الہامی سمجھ کر اندھا دھند استعمال کر رہے ہیں؟ یہی تو یہ تمام دوائیں خرابی مراحل میں ہیں۔ نین نکل ہو جس کے بعد ان کا مسئلہ مال مائل منہج قرار دے دیا جائے یہی حال انسا اللہ جیک کے ٹیکے کا بھی ہوا جو آج اس کا یہی نفاذ ہوتا ہے کل اس کا استعمال قانوناً بند کر دیا جائے گا۔

گہا ہے ہر انسان کا معاملہ آزادانہ اس کے اصل مختلف ہے۔ یہ ان معاملات میں سی ۱۵-۲۰ سال پیچھے رہنا ہے ہمارا حال یہ ہے کہ اگر جراثیم کے قانون یہاں دوت بھی ہوا تو اس کے لیے ہمیں سترہ سترہ کا انتظار کرنا پڑے گا۔
پھر حال اس سے قبل کہ ہم دوا، دوا کر کے یہ ثابت کریں کہ سلفا ڈرگس اور پنسلین بے دھوک اور دھڑکنے سے استعمال کر کے ہمارے ملک کے نادان معالجین بلکہ تصاف کہنا چاہیے کہ ڈاکٹروں نے ملک کی صحت عامہ کو کس حد تک متصاف بھیجا ہے؟ ہمیں پہلے یہ دیکھنا ہے کہ ہر سال کی وزارت صحت اس صورت حال میں کیا قدم اٹھاتی ہے۔ اور صورتی حکومتیں کیا روش اختیار کرتی ہیں؟



Hamdard

مسلمانی
استعمال کیجیے
ہمدرد دوا خانہ دہلی

مختلف طریقہ ہا علاج کو ملا کر ایک واحد طبی نظام بنانے پر اصرار دیسئی طبوں کی کمیٹی میں آنریبل ہیلتھ ممبر کی افست تاجہ تقریر

اس مہینے کے ہمارے صحت میں ہم انڈین میڈیسن کمیٹی کی یہ مختصر روداد شائع کر رہے ہیں۔ آئندہ مہینے ہم اس پر انٹار انڈیہ تبصرہ بھی کر سکیں گے۔ حقیقتاً ان تمام معاملات کا قدیم طبوں کی حفاظت اور ترقی سے گہرا اعلیٰ ہے۔ اور ان پر سرسری طور پر گرجا جانا ملک متاثر پیدا کر سکتا ہے۔ اس لیے ہم یہاں بتاتے ہیں کہ قدیم طبوں کے علم بردار بھی اپنے علوم و فنون کی حفاظت کے مسائل پر پوری طرح غور کریں۔ کمیٹی کے ممبران، خط و سجادید اور میڈیسن ترمیم طبوں کی حفاظت کی جو جمہور داری عائد ہو رہی ہے۔ (ہمارے صحت)

”ہندستان جس بے متعہ علوم و فنون کی ترقی میں بہت زیادہ حصہ لیا ہے، ایک ایسے طریقہ علاج کے فوائد سے بھی دیکھا کہ مال کر دے گا جو نہ صرف مؤثر اور معقول ہوگا، بلکہ کم خرچ ہونے کی وجہ سے قابل قبول بھی ہوگا۔ غرض غرضہاں ہیلتھ ممبر نے دیہی میڈیسن کمیٹی کے افتتاحی اجلاس میں جو ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ۳۳ مارچ ۱۹۳۷ء پر صدارت کرل سر رام ناتھ جوتھی ہٹی میں منعقد کیا گیا، تقریر کرتے ہوئے فرمایا۔

ہیلتھ ممبر نے کمیٹی کے مقاصد پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا:-

”اس وقت ہمارے سامان بہت سے اہم مسائل سے دوچار ہے۔ جن میں سے ایک صحت عامہ اور لوگوں کو طبی امداد پہنچانے کا مسئلہ بھی ہے، جسے ہم کسی طرح نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اس حقیقت کے پیش نظر کہ موجودہ ایلوپیتھک طریقہ علاج اس وسیع ملک کو محض تین صدی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کرتا ہے، دیہی طبوں سے متعلق آپ کے سپرد کردہ یہ حقیقتی کام کہ ان سے آئندہ ہمارے ملک کی طبی ضرورتیں کس طرح اور کس طریقہ پر پوری کی جا سکتی ہیں، اس مسئلہ کو اور بھی زیادہ اہم اور بنیادی بنادیتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ سمجھ لینا چاہیے کہ طبی امداد کا مسئلہ کسی ایک طریقہ علاج کی تنہا اجارہ داری ہے، اور نہ طبی سائنس کے متعلق یہ سمجھ لینا مناسب ہوگا کہ وہ کسی ایک مکتب خیال اور اسکولوں سے متعلق ہے۔ بلکہ وقت کا اہم تقاضا یہ ہے کہ ہم اس مسئلہ پر نہایت وسیع النظری اور جامعیت کے ساتھ غور کریں۔ یہ ہو کہ اصل غرض و غایت جس کے حاصل کرنے کے لیے یہ کمیٹی بنائی گئی ہے، جو تینوں اہم طریقہ ہائے علاج — طب یونانی، آیورویدک اور ایلوپیتھک کے بنیاد پر متعارف ناسندوں پر مشتمل ہے۔

”اس کمیٹی کے اراکین کے انتخاب کے سلسلہ میں یہ بتانا مناسب ہے کہ تمام صوبائی حکومتوں سے درخواست کی گئی تھی کہ وہ اپنے صوبے کی ان بہترین شخصیتوں کے نام بھیجیں جنہیں بجا طور پر طب یونانی اور آیورویدک کا علم مند و کما جاسکتا ہو۔ چنانچہ ان ناموں میں سے جو حکومت ہائے پنجاب، بہنگال، اور تھریٹ کمشنر ڈہلی نے بھیجے تھے ان میں سے تین شخصیتوں کا انتخاب کر لیا گیا اور جو نام حکومت ہائے پنجاب، بہنگال، اور تھریٹ کمشنر ڈہلی نے بھیجے تھے ان میں سے تین شخصیتوں کا انتخاب کر لیا گیا۔ اس تعداد میں تین ایسے ایلوپیتھک ڈاکٹروں کا اضافہ کر لیا گیا ہے، جن کے متعلق یہ معلوم ہے کہ دیہی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ان کا رویہ ہمدردانہ ہو۔

ہندستان میں طبی امداد کی موجودہ صورت حال کو دیکھ کر ایک شخص بجا طور پر یہ سوال کر سکتا ہے کہ آیا ان تینوں طریقہ ہائے علاج کے امتزاج سے ایک جامع اور ہمہ گیر طریقہ علاج نہیں بنایا جاسکتا،

اس لیے کہ طب ایسے اصول موضوعہ و مقرر عقائد یا معنی و مصدری نظریات کا مجموعہ نہیں ہے کہ جنہیں کسی نے ایک وقت میں بیٹھ کر تمام زمانوں کے لیے بنادیا ہو اور اس میں اب کسی تبدیلی کی گنجائش نہ ہو۔ یہ تو سائنس کا ایسا مسئلہ ہے، جس میں ملت و مملکتوں کی تجربہ و ثبوت ہے۔ اور حالات کی تبدیلی کے ساتھ ہم وقت ان کے مطابق تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اس نظر سے دیکھا جائے تو

مختلف طریقہ علاج

اسے بلا شرکت غیرت میں ہوتا یا نہیں، ملکہ انسان اور نابینا کے تمام تجربات شامل ہوئے چاہیں جو مفید اور کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ جب حال یہ ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ طب اور جراحی میں ایک وحدت پیدا کرنے کے لیے جدید و قدیم ہندوستانی فرنی — ان سب کو خیر کر کے ایک طریقہ علاج نہ بنالیا جاسے۔

درہتی سائنس کی ترقی میں مختلف نظامات اور مختلف تہذیبیں یعنی مشرقی اور مغربی وغیرہ کو حائل نہیں ہونا چاہیے۔ جب تو عام انسانیت کی مشترک میراث ہونی چاہیے، اس لیے وہ ہر چیز جو مفید و کارآمد ہو اور جو کمیتی دریافت بھی کوئی طریقہ علاج کرے خواہ وہ قدیم ہو یا جدید، ان سب کو یک جا کر کے اس سے درماذہ انسانیت کی خدمت کا کام لیا جاسے۔ میرے اس خیال کو دو حقیقتوں نے غیر معمولی تقویت پہنچائی ہے: ایک تو یہ کہ عرصہ دماز سے یہ دونوں دسی ہمیں ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ یقینی دیتی رہی ہیں اس کے علاوہ انہوں نے مغربی طب سے بھی بہت کچھ حاصل کیا ہے اور اس باہمی تعلق کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ دوسرے یہ کہ ہندوستان جو ایک خوب ملک ہے اپنی اخراجی دوست اور گنجائش نہیں رکھتا کہ اس میں تین طریقہ ہاے علاج بیک وقت علیحدہ علیحدہ اس طرح پہلو پہلو چلیں کہ ان میں سے ہر ایک کے ہسپتال علیحدہ ہوں۔ معالجین علیحدہ ہوں ان کی سیسی نوہیم علیحدہ اور تربیت یافتہ علیحدہ ہو۔

درمجھے امید ہے کہ آپ لوگ صرف یہ کہ نہایت بڑے پیمانے پر طبی امداد کے اہم کام کے لیے ایک طریقہ علاج کی بنیاد ڈالیں گے، بلکہ اس کا بھی خیال رکھیں گے کہ اس کی تعمیر نہایت معقول خطوط پر کی جائے تاکہ اس کی تصدیق تجربہ کی کسوٹی پر بروقت کی جاسکے اور اس بنا پر اسے ملک بھر میں سفویت حاصل ہو۔ مجھے یقین ہے کہ ہندوستان کی یہ میراث مغربی دوائیوں کے ساتھ مل کر ایک ایسا نظام طب پیدا کر دے گی جو اپنے طلاق اور فوائد کے اعتبار سے نہایت جامع اور ہمد گیر ہوگا۔

اس اعلیٰ مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صرف یہی ضروری نہیں ہے کہ طبی امداد کی زیادہ سے زیادہ توسیع کر دیں بلکہ یہ بھی اشد ضروری ہے کہ ہم ریسرچ اور تحقیقات، تجربات اور ٹھیکنلی، استعمانات کا کام انہی شرع کر دیں تاکہ اس کے ساتھ ہی ہم اپنے طبی علم کو منظم اور معیاری بھی بنا سکیں۔

آزہیل ہیلتھ منسٹر کی اس تقریر کے بعد کمپنی کا ڈون اور جب ہوا۔ اس کے بعد اس کا یہ پہلا سیشن ختم ہو گیا۔ اس سیشن میں کمپنی نے اور باتوں پر بھی غور و تحقیق کا فیصلہ کیا۔ انوں یہ کہ کمپنی نے پچھلے عرصہ کا پروگرام بنادیا ہے، جس میں یہ معلوم کیا جاسے گا کہ دسی طبوں کے موجودہ پریکٹس، دسی حکیموں اور دسیوں کو مزید تریٹنگ کس حد تک دی جاسکتی ہے تاکہ وہ ہیلتھ سروس میں اور خصوصاً دسیوں کی ہیلتھ سروس میں شامل ہوسکے۔ اس پر کمپنی دو رپورٹس سامنے لائے گا جس میں یہ چاہا جاسے گا کہ علاج کے مختلف طریقوں کو کس طرح متنبہ کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے کمپنی نے اپنے ایک ممبر سبجوریم۔ ایچ شاہ کے پر دیکام کیا ہے کہ وہ اس مسئلہ کی تفصیلات پر غور کریں۔

ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

درہمدرد صحت کے مستقل خدیاروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہیں واپس کر دیں۔ اگرچہ یہ ظاہر ہے کہ سنا تعین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کو کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ بعض خدیار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہوسکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل ابھی حالت میں ان کے پاس موجود ہے اور کئی کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک لے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکیں گے۔

درناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دھلی

ازالہ مرض کا آسان اور سائنسی فک طریقہ

THE SCIENCE OF HEALING

SIMPLIFIED

By BERNARR MacFADDEN

ازبیرن میک فیڈن، امریکا

قدرتی علاج کے مشہور داعی اور امریکا کے رسالہ "فریکیل کچنر" کے ایڈیٹر
مستر برن میک فیڈن کا یہ تیسرا مقالہ ہے جو ہمساری درخواست پر انھوں نے
خاص "ہمدرد و محنت" کے لیے بھیجا ہے۔ اس مقالے میں انھوں نے جن اصول و قوانین
صحت پر روشنی ڈالی ہے وہ ہر انسان کے لیے لائق توجہ ہیں۔ اس سے بڑھ کر
بات یہ ہے کہ امریکا کا ایک سمجھ دار طبقہ سبب مرض کے قدیم نظریے کا قائل ہونا جا رہا ہے
جیسے اس کے نزدیک بھی پراچین سبب مرض نہیں بلکہ حادثہ اصل سبب مرض ہے۔
طریق علاج کا جہاں تک تعلق ہو قدرتِ قادرِ جبرائیم کو ہلاک کر دینے کے قابل نہیں ہیں
بلکہ خون کو نا صاف مادوں سے پاک کرنے کے حامی ہیں۔ مسٹر برن میک فیڈن نے
بہی نون کی صفائی کو صحیح سمجھا ہے اور اس عمل کو نظامِ جسمانی کے "اوپر ہال" کرنے
کے مرادف سمجھا ہے۔ (ہمدرد و محنت)

ہیں اور کسی مرض یا سلسلہ امراض کا سبب ہوتی ہیں۔
سبب سے سمجھ دار ڈاکٹروں کا بیان یہ ہے کہ وہ اپنے
علاج سے بیماری کو دفع نہیں کر سکتے۔ اس سلسلے وہ جو کچھ
کرتے ہیں اس کا حاصل اس سے زیادہ نہیں ہوتا کہ نظامِ جسمانی
میں ایک ایسی حالت پیدا ہو جائے جو مرضی علامات کو۔۔۔
جیسی بھی وہ ہوں۔۔۔ ختم کر دیں۔ دوسرے لفظوں
میں اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ جہاں سبب مرض دور ہوا، ازالہ
مرض کی جو طبی خصوصیات قدرت نے نظامِ جسمانی کو بخشی ہیں
وہ خود بخود برسرے کا، آجاتی ہیں اور مرض جاننا رہتا ہے۔
بیماریوں کو ہم دو قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔۔۔
امراضِ عارضہ (Acute Diseases) اور امراضِ مزمنہ
(Chronic Diseases)

امراضِ عارضہ میں ان تمام خطرناک علامات کو شمار کیا
جاتا ہے جو ہمیں نمونیا، ملائمی فائڈ، پلو رسی اور امراضِ خبیثہ
وغیرہ ناموں سے ملتی ہیں، یہاں تک کہ معمولی زکام
بھی اسی زمرہ میں آتا ہے جو اس لیے کہ ہر چند کہ وہ شش و روع
میں اس قدر خطرناک نہیں ہوتا، مگر سبب سے خطرناک بیماریوں

اسباب مرض اور علاج سے بحث کرنے
والی سائنس اس سائنس آف میڈیسن ہے اس موضوع پر
ہمارے لیے دفتر کے دفتر جمع کر دیے ہیں اور مختلف بیماریوں
میں جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان کے بھی ہزاروں ہی نام رکھ
دیے ہیں۔ یہ سبب میں نتیجہ ہے غلط زاویہ نظر سے امراض کے مطالعہ
کرنے کا جسکی وجہ سے متعدد صورتوں میں اصل اسباب مرض پر
پردہ پڑ جاتا ہے اور ہمیں معلوم ہو سکتا کہ کسی مرض کا بنیادی اور اصل
سبب کیا ہے۔ ہمارے نزدیک سب سے بڑی غلطی اس معاملے
میں یہ کی جاتی ہے کہ جو قوم کو اصل سبب مرض تصور کیا جاتا ہے چونکہ
جیسے ہی جو قوم کا پتہ چلتا ہے سبب مرض کی تحقیق و تلاش کا کام
ختم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا اس پر ایمان ہے کہ نظامِ
جسمانی میں جو ٹورسکی موجودگی سے یہ کسی طرح لازم نہیں آتا کہ اصل
میں وہی بیماری کا سبب بھی ہے۔ اس معاملے میں ہماری تحقیق
تو یہ ہے کہ مرض کے بنیادی اسباب غلط اور ناقص طرزِ معاشرت
زیادہ پیچھے رہنے کی عادت، غلط قسم کی غذا اور نا صاف آب
ہوا۔۔۔ اور اسی فیصل کی بہت سی بے عنوانیاں
ہیں جو قوانین زندگی اور اصول صحت سے انحراف کے ہم معنی

اس سے زیادہ تیز یعنی ۱۱۰ سے ۱۱۲ فہن ہارٹ تک جس حدت کو مریض برداشت کر سکے۔ اس درجہ حرارت میں مریض کو کم سے کم آدھ گھنٹے تک رہنا چاہیے، بشرطے کہ مریض کا قلب اس حدت کو برداشت کر سکے جس وقت مریض کا سر جکڑانے لگے اور کم زوری کے احساس کے ساتھ اس کی نبض کی رفتار بھی تیز ہو جائے تو اسے خطرہ کی گھنٹی بجھنا چاہیے اور اس کے بعد پانی میں نہ بیٹھنا چاہیے اس قسم کے مصنوعی بخار دو تین بار چر محلے سے مرض اس آسانی سے مرتلے پر پہنچ جائے گا جہاں سے صحت کا دور شروع ہوتا ہے۔ بعض حالات میں ایک ہی مرتبہ بخار سے مرض اپنے آخری نقطہ پر پہنچ جائے گا۔ اور مریض کو صحت بخار شروع ہو جائے گا بعض حالات میں انیا بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کا ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

امراض مزمنہ کے علاج میں اس امر کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ مریض کی قوت حیات اور جسمانی طاقت کو بڑھا جائے۔ اس سے مریض کی قوت کا لحاظ رکھتے ہوئے تمام طریقوں سے مدد ملنی چاہیے تاکہ ازالہ مرض کم سے کم مدت میں ہو سکے۔ یہ خیال رہے کہ نہ جی اور قوت کو بڑھانے کے لیے جو قوت بھی مریض میں ہو اسے صرف کرنا چاہیے مگر نہ اس حد تک کہ مریض تھک کر چلا ہو جائے۔ البتہ ہلکی سی تھکن تک ہو جائے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ یہ فائدہ کی صورت ہے۔

بغیر بھوک کبھی نہ کھایا جائے، اور اس کی سخت پابندی کی جائے۔ کھانے میں وہی چیزیں کھائی جائیں جو جسم کو پرورش کرنے والی اور قوت حیات کو بڑھانے والی ہوں۔ ہمیشہ دسترخوان پر سے اس احساس کے ہوتے ہوئے اٹھا جائے کہ اگر تھوڑا سا اور کھایا جاتا تو کوئی چیز نہ تھا۔ ابھی بھوک ہو۔ اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ ایک وقت میں کھانے کی چیزیں طرح طرح کی نہ ہوں کہ اس سے بھی معین خراب ہوتا ہے۔

اپنے جسم اور تمام اعضائے رئیسہ کو اس طرح تربیت دیجیے جس طرح ایک جوگی گھوڑہوڑنے کے لیے اپنی گھوڑے کو سدھاتا ہے۔ روزانہ جسمانی ورزش نہایت ضروری خواہ ہاتھ پر بستر ہی پر ملائے جائیں مگر ملائے ضرور جائیں۔

کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔
امراض مزمنہ کے تحت بھی بے شمار امراض آتے ہیں۔ ان میں غالباً قلب کی بیماریاں سب سے زیادہ ہمتا ہیں اس کے بعد سرطان یا وجع مفاصل کا نمبر آتا ہے اور پھر ضعف اعصاب، ورم اعصاب، نشاء الدم قوی رہائی بلڈ پریشر اور اسی قبیل کی متعدد بیماریاں ہیں جو عنذاتی غلطیوں اور دوسرے اسباب کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں، اکثر امراض حادثہ متعدی نوعیت کے ہوتے ہیں اور ان کے علاج میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے بے ضرر طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں مثلاً ان صورتوں میں مصنوعی طور پر بخاری کیفیت کا پیدا کرنا بڑی زبردست اخلاقیات کا حامل ہے، مونیہ، گلوں کا آجانا، مسیحا دی بخار اور آنتوں سے متعلق دوسری قسم کے بخار وغیرہ تمام کے تمام اس کے تحت آتے ہیں۔ پھر ایسی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں جو بیرونی چھوت لگ جانے سے ہو جائیں۔ یہ حادثہ بھی ہو سکتی ہیں اور مزمن بھی۔ بعض جلدی بیماریاں بھی اس سبب کی بنا پر ہو سکتی ہیں مثلاً جوڑوں اور ایسے ہی دوسرے کپڑے کوڑوں وغیرہ کے کاٹنے سے بہت سی جلدی شکایات ہو جاتی ہیں جن کا خارش سے خاصا قریبی رشتہ ہوتا ہے۔

تقریباً ہر قسم کے امراض حادثہ عام طور پر فائے اور روحانی طریقہ علاج سے دفع ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ علاج بالماہر، ہائڈروپیتھ کی رو سے دفع امراض کے لیے سرد پانی سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ بعض اوقات پانی نہ حسب ذائقہ ملک ملا کر بھی پیئے نہیں اور کبھی شہد یا لیموں کا تازہ رس بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ غرض ہر صورت میں ہوتا وہ پانی ہی ہے۔ جب تک علامات مرض میں تخفیف نہیں ہو جاتی، نہ سیال غذا کا استعمال کیا جاتا ہے اور نہ ٹھوس کا۔ اگر مرض تکلیف دہ ہو اور اس کا ہمہ وقت امکان ہو کہ وہ خطرناک صورت اختیار کرے گا، عیساً کہ انتہائی کیفیت، اور نشتر کے مانند چھیننے والی تکلیف سے اندازہ کیا جاسکتا ہے تو اس صورت میں مصنوعی طور پر بخار چھانا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ کچھ نہ کچھ بخار پہلے ہی سے کیوں نہ موجود ہو۔ مصنوعی بخار، علاج بالماہر مثلاً کوہوں کے غسل (Sitz Bath)

وغیرہ کے ذریعہ چڑھایا جاسکتا ہے۔ پانی کا درجہ حرارت شروع میں شیر گرم یعنی ۹۰ درجہ فارن ہارٹ رہے، اس کے بعد

روزانہ کھڑے تو ایسے سے یا ورزش سے تمام جسم کو اتنا رگڑا جائے کہ جلد گلابی پڑ جائے۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہیں ہو تو مناسب تو یہی بات ہو کہ تو ایسے سے جسم کو رگڑے کہ کایکام اپنے ہی ہاتھ سے انجام دیا جائے۔

صبح سویرے جب کہ سورج نکل رہا ہو، ننگے جسم پر سورج کی شعاعیں لینا اور صبح کی ہوا خوری بھی لانا کہ مرض اور قیام صحت میں غایت درجہ عمدہ ہوتی ہو۔ اگر جسم کمزور نہ ہو اور ٹھنڈے پانی سے طبیعت نہ گھبرائے تو جس وقت جسم کو کھڑے تو ایسے سے رگڑ کر فارغ ہوں تو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بھی صحت افزا ہو۔ اگر نہ نہ سکے تو سنج کرنا چاہیے صبح کی ہوا خوری بھی بہت اچھی چیز ہے۔ بہت سی مریضیں بیماریاں محض اسی ایک ورزش کی مدد سے جاتی رہتی ہیں۔ روز حسب طاقت فاصلہ بڑھانا چاہیے، یہاں تک کہ آٹھ دس میل روزانہ تک ذمت پہنچ جائے۔ گہرے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے خاص طور پر جب کہ صبح کی ہوا خوری کی جائے۔ بچہ بچہ کے اندر یعنی ہوائی جاسکتی ہوئی جائے اور خوب اچھی طرح خارج کر دی جائے۔ اس کے علاوہ ہر تیسرے چوتھے روز گرم پانی کو خوب صابن ملی کر نہانا بھی مفید ہو، اس طرح کہ آخر میں ایک لٹاؤ ڈرا ٹھنڈے پانی کا بھی ڈال دیا جائے۔

ان سب پر مستزاد مریض کی دماغی کیفیت اور ذہنی حالت کو اہمیت حاصل ہو۔ مندرجہ بالا جن جن طریقوں سے آپ ازاد مریض میں کام لیں ان پر پورا پورا بھروسہ اور یقین رکھیے اپنے طبی مشیر کی مدد سے۔ خواہ وہ طبیب ہو یا غیر طبیب۔ اپنی ضروریات کا ہوشیاری سے مطالعہ کرتے رہیے۔

بیرونی چھوت لگ جانے سے جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، ان پر اکثر باغ عنوت (انڈی سیٹک) دواؤں کی ضرورت پیش آتی ہو۔ بعض بیماریوں میں ڈاکٹر صاحبان سلفاؤں و سلیکن گرم پانی سے غسل کے بعد لگائے کو بتاتے ہیں حالانکہ ان کے علاوہ اور بہت سی نوثرانہ عنوت دوائیاں ہو سکتی ہیں جو استعمال کرنی چاہئیں۔ ان میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا مقامی علاج سے کام نہیں چلتا بلکہ خون کی صفائی کر کے پورے نظام جسمانی کو اور ہال کر دینے سے صحت نصیب ہوتی ہے۔

صحی سانس کا یہ ایک مخفیہ سا خاکہ ہو جو میں نے پیش کیا ہے اس میں میں نے ازاد مریض کو جو ملے ملوٹے اصول ہو سکتے تھے اس اچھی کو پیش کیا ہے، ورنہ کہیں اگر اسے تفصیل کے ساتھ لکھا جائے تو غالباً اس کی ایک ایک شق کے لیے مستقل دفتر چاہئیں۔

قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر نگار اور جدید ترین فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار اچھوتوں اور بچہ بچوں میں بھی اس مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اسے بہتر اور معقول نسخہ ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے، اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حقیقی سے باہر ہو۔ آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہو۔ قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول

پت: ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد تقی الدین (فاضل طب البحر احوال) کھاتوی ضلع مظفرنگر۔

ضروری اطلاع جن اصحاب کا ممبر خیر داری ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر خیر اندیش:۔ مینجر ہمدرد صحت، دہلی ممنون فرمائیں۔

آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟

محمد اقبال سلمانی، ایڈیٹر سالانہ "پریت لڑی" پربت نگر، پنجاب

ڈول نہ ہونے پائے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی طاقاتی یا تیمارداری سے بیمار ہو کر طبیعت سے بے بہرہ ہو، کوئی ڈاکٹر یا حکیم جو اپنے پیشے کے آداب سے نا بلند ہو، اس کے منہ پر ہی یہ کہہ دے کہ اس کی حالت خطرے سے باہر نہیں۔ ایسی کسی بھی رائے کا اثر قبول نہ کیا جائے۔ ہمارے گرد و پیش کے تجربات سے بہت سی ایسی مثالیں مل سکتی ہیں کہ جن مریضوں کو بڑے بڑے ماہر ڈاکٹروں اور طبیبوں نے لاعلاج قرار دے دیا، ڈ بھی موت کے منہ سے نکل کر زندگی کی گود میں واپس آ گئے۔ بیمار کی اپنی ذہنی کیفیت، علاج اور تیمارداری سے بھی کہیں بڑھ کر اس کی بیماری پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر وہ فطرتی ہی تو مصلحتی سامع بھی اس کے لیے خوف ناک ثابت ہو سکتا ہے، اگر وہ جاہلی ہو، تو ممکن ہے، دق اور سل جیسے مہلک امراض سے بھی نجات پا جائے۔

یہ نظریہ کہ انسان کی ذہنی کیفیت براہ راست اس کی کیفیت مرض پر اثر ڈالتی ہے، محض نظریہ ہی نہیں بلکہ ایک نفسیاتی سچائی ہے۔ طب قدیم اور طب جدید دونوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا اور اس سے فائدہ اٹھا یا ہے۔ ولیم جیمز لکھتا ہے: "ذہنی کیفیتوں کا نتیجہ فطری جسمانی کی بعض سرگرمیوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے جو ان کے ذریعہ سانس، دوران خون، ہڈیوں کے تناؤ، غدودوں اور انزیموں کے عمل و فعل میں نمایاں نہیں تو غیر نمایاں تبدیلیاں ضرور پیدا ہوتی ہیں۔ دماغ کی تمام حالتیں حتیٰ کہ سرسری خیالات و محسوسات بھی جسمانی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔" امریکا کے محکمہ غذا کے ایک سابق رکن ڈاکٹر ہارڈے دے دے کا قول ہے کہ خوف جسم کی بعض رطوبتوں کو متعفن زہری شکل میں تبدیل کر دیتا ہے اور یہ زہر اعضا میں سرایت کر کے بیماریاں پیدا کرتا ہے۔" اور یاد رکھنا چاہیے کہ یہ قول غلط نہیں۔

در اصل بیماری کا سہم خود بیماری سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ سائب صرف دس فی صدی زہری ہوئے ہیں، لیکن بے شمار لوگ بے ضرر سانپوں کے

آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟ یہ جملہ آپ

میں سے بہتوں کو نیا اور نونکھا معلوم ہو گا۔ وہ سوچیں گے اگر اس کے بجائے یوں ہوتا کہ آپ اچھے حکیم، اچھے دیکل یا اچھے تیمار کیوں کر بن سکتے ہیں۔ تو اس کا کچھ مطلب بھی ہوتا مگر اچھا بیمار بننا تو ایک بالکل ہی نرالی بات ہے، مگر وہ مطمئن رہیں، یہ کوئی نرالی بات نہیں۔ انسان بشرطے کہ وہ بیمار ہو اچھا بیمار بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک شائستہ اور مہذب زندگی کے مطالبے صرف تن درست انسان تک ہی محدود نہیں ہو سکتے، بیماری کی حالت میں بھی چند مخصوص ضابطوں اور اصولوں کی پابندی کرنی پڑے گی۔ یہ پابندی ہمیں نہ صرف بیماری سے عہدہ برآ ہونے میں، دے گی بلکہ ہماری شخصیت میں بھی خوب صورتی اور عظمت پیدا کرے گی۔

اگر کوئی شخص بیمار ہو تو اسے اپنے آپ کو اچھا بیمار ثابت کرنے کے لیے اس عقیدے پر ایمان لانا ہو گا کہ ہماری ہم پر کسی نگہی ہوئی تقدیر کے مطابق نازل ہیں ہونی ہماری کو زبردستی تقدیر سمجھے کا سبب ہے نقصان یہ ہو کہ بیمار اپنی قوت و طاقت سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتا اور بعض حالتوں میں اپنے آپ کو بالکل ہی بیماری کو حوالے کر دیتا ہے اس کے برعکس چار اور صحیح عقیدہ یہ ہے کہ قدرت اپنی تمام مخلوقات کو تن درست اور صحت مند دیکھنا چاہتی ہے۔ اس کے کھلے صحن میں زندگی بسر کرنے والے جان دار، وہ صحرائی دہسے ہوں یا آسمان کی بلند یوں میں اڑنے والے پرندے، کبھی بیمار نہیں ہوتے۔ وہ اپنے روز پیدائش سے موت کے آخری لمحے تک ہمیشہ تن درست رہتے ہیں۔ زمین کی مٹی میں سورج کی شعاعوں میں، ہوا اور پانی کی لہروں میں زندگی، صحت اور قوت کے لازوال خزانے پوشیدہ ہیں۔ بیماری کو خدا یا قدرت سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ خدا نے شفا پیدا کی ہے بیماری نہیں، اور جو چیز اس نے پیدا ہی نہیں کی وہ بیماری تعذر کیوں کر ہو سکتی ہے؟

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے مرض کے دوران میں ہر لحظہ پر امید رہے کسی جی حالت میں پاپس نہ ہو، اس کا دل ڈانواں

ڈٹنے سے مر جاتے ہیں۔ موت کا سہم اُن کے دل میں زندگی کی اُمید ہی باقی نہیں رہنے دیتا۔ مریض کو اگر وہ صحیح معنوں میں شفا یابی کا خواہش مند ہو جو صمدہ مندی کے ساتھ بیماری کا معطلہ کرنا چاہیے۔ اُسے اپنی قوت ارادی پر اپنے معالج پر ادرست زیادہ قدرت کی شفا بخشی پر بھروسہ کرنا چاہیے اور یقین رکھنا چاہیے کہ وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گا۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے دوستوں، عزیزوں اور بڑوں میں اپنی بیماری کا اشتہار نہیں دیتا۔ بعض نہیں، بلکہ اکثر لوگ اپنی جھوٹی سے جھوٹی بیماری کے اخفا پر بھی قادر نہیں ہوتے وہ اپنے ہر ملنے والے کے سامنے اپنی تکلیفوں کا اظہار کرتے ہیں۔ یہی عادت نہیں ہو چکی ہو تو ہے اس بات کا کہ بیمار کی شخصیت بہت جھوٹی ہو۔ اپنی تکلیفوں اور پریشانیوں کو ذکر کر کے ہم اپنے ملنے والوں کی کیا خدمت سر انجام دیتے ہیں؟ کسی شخص کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اپنی ناخوشی میں دوسروں کو شریک ہونے پر مجبور کرے۔ اگر کوئی بیماری خود بخود ظاہر ہوتی ہو تو یہ الگ بات ہو۔ ورنہ بیماری، بیمار کا بالکل نجی اور ذاتی معاملہ ہے جس کا علم صرف معالج کو ہونا چاہیے اور تیمار دار کو۔ بعض لوگ اپنی بیماری کی داستان کو اس طرح مزے سے لے کر لوگوں کے سامنے بیان کرتے ہیں گویا بیماری میں مبتلا ہونا ان کا کوئی قابل فخر کارنامہ ہو، مگر وہ وقت قریب ہو جب بیمار ہونا قابل فخر نہیں بلکہ شرمندگی کا موجب سمجھا جائے گا۔ بیماری کو دہی درجہ دیا جائے گا جو کسی بھی اخلاقی عیب کو آج دیا جاتا ہے جس طرح ہم اپنی اخلاقی کمزوریوں کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں اسی طرح ہم اپنی بیماریوں کو بھی چھپا کر رکھتے۔ صرف اچھی جسمانی صحت پر ہی فخر کیا جاسکے گا۔

بہت مدت ہوئی ہیں انگلستان کے ایک بلند پایہ ادیب کے حالات زندگی کا مطالعہ کرتے ہوئے یہ پڑھا تھا کہ وہ فرینچ میں سال سپٹ کے کسی موزی مرض مبتلا رہا، اس مرض سے اس کی موت واقع ہوئی، مگر اس کے جبروت، بیکریضہ کی داد نہیں دی جاسکتی کہ مرتے دم تک اس کے معالج کے سوا کسی بھی شخص کو اس کی بیماری کا علم نہیں ہو سکا۔ یہاں تک کہ اپنی بیوی اور بیٹی کے سامنے بھی اُس نے کبھی اپنی تکلیف اظہار نہ کی۔ ان مریضوں کے لیے جو اپنی ادنیٰ سے اپنے بیمار ہونے کے اخفا پر بھی قادر نہیں، صاحب موصوف کی ذات میں ایک قابل تقلید نمونہ ہے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو ڈاکٹر یا طبیع کے سامنے اپنی بیماری کی بے کم و کاست کیفیت پوری اخلاقی جرأت کے ساتھ بیان کر دے، مگر وہ کیفیت بیان کرتے وقت پوری وضاحت سے کام نہ لے گا، تو اس کا نقصان بھی اسی کو ہوگا۔ معالج کی تشخیص میں غامی رہ جائے گی، علاج نہ صرف ٹھیک نہیں ہو سکے گا، بلکہ ہو سکتا ہو کہ غلط علاج کے ذریعے بیماری میں ناقابل اصلاح بگاڑ پیدا ہو جائے۔ اکثر نوجوان جو اپنی بے راہ روی اور حماقت سے پیچیدہ بیماریاں مول لے لیتے ہیں اُن کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ اشتہار داری دواؤں کے ذریعے گھر بیٹھے اپنا علاج خود کر لیں، جب اس میں کام یابی نہیں ہوتی اور انھیں بادل ناخوaste کسی طبیع کے رجوع کرنا پڑے تو شرمندگی اور کمزوری سے بچنے کے لیے اپنے سارے کوساں حالات پر روشنی نہیں ڈالتے نتیجہ ہی ہوتا ہے جس کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔

طبیعی سے کوئی بات پوشیدہ نہ رکھی جائے اور کوئی غلطی، ناانافی یا بد پریشی چھپانے کی کوشش نہ کی جائے بیماری کسی اخلاقی لغزش ہی کا نتیجہ کیوں نہ ہو، پھر بھی معالج کے سامنے اس کا صاف صاف اعتراف کر لینا چاہیے بعض مریض غالباً اس اندیشے سے بھی اپنی بیماری کی مکمل تفصیل طبیع کے سامنے نہیں رکھتے کہ بیمار دان کا راز افشا ہو جائے اور ان کی پوزیشن خطہ میں پرچم لے۔ یہ اندیشہ بہت حد تک بے بنیاد ہے۔ کوئی بھی ڈاکٹر یا جیم اپنے مریضوں کے راز افشا نہیں کرے گا۔ مریض اپنے مرض کو اخلاقی نقطہ نما سے اہمیت دیتا ہے، لیکن معالج اُسے فنی نقطہ نگاہ سے دیکھ گا آخر لڑکے کے نزدیک کوئی ٹیرے سے برا مرض بھی تعجب کا باعث نہیں ہو سکتا۔

اچھا، بلکہ بہت اچھا بیمار وہ ہے جو بیماری کے دوران میں صبر و ضبط کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتا اور جہاں تک اس کا بس چلے کرب و بے چینی کے اظہار سے باز رہتا ہے۔ یہاں ایسے لوگ دیکھے ہیں جو شدید سے شدید تکلیف میں بھی اپنی زبان کو آلودہ فرما دینے لگتے۔ کئی برس گزرے، میرٹھ، ادھیڑ عمر کی ایک عورت دیکھی، جس کی دونوں ٹانگیں ایک حادثے کی نذر ہو گئیں، اُس وقت بھی جب وہ ہسپتال میں لائی گئی اس کی کٹی ہوئی پنڈلیوں سے خون کی دھاریں بہ رہی تھیں جس صبر و ضبط کے ساتھ وہ اپنی کرب انگیز فریادیں لب

آپ اچھے یا دکیوں کر بن سکتے ہیں ؟

محاملات میں بہت مسرور دل، ثابت قدم اور حوصلہ مند رہو رہنا۔ لیکن محض ایک درجہ حرارت کے آثار چھٹاؤ پر اُس نے ایسی بے حوصلگی کا مظاہرہ کیا جو اس کی ذات سے بہت بے چارہ معلوم ہوتا تھا۔

بعض نازنین مضم کے لوگ بیماری کی حالت میں کراہنا یا ہائے دئے کرنا اپنی نزاکت طبع کا خردی جزو خیال کرتے ہیں۔ متوسط اور امیر گھرانے کے لوگوں میں یہ عادت عام ہے زیادہ دن نہیں گزرتے، ہمارے پرکوس ہی میں ایک نوجوان لڑکی کو بخار ہو گیا، اس کی فریاد و شکایت، بے تابی و بے چینی میں ایسی شدت تھی گویا سخت درد و اذیت میں مبتلا ہے۔ آپ کو یہ جان کر تعجب ہو گا کہ میسر پھر ۹۹ سے زیادہ نہ تھا۔ کسی شخص کے احساسات خواہ کیسے ہی نازک کیوں نہ ہوں مگر ایسی نزاکت جو معمول سے نصف درجہ زائد حرارت بھی بردہ نہ کر سکے، میرے نزدیک نہایت کمزور اور قابل نفرت چھپو پن ہے۔

پس، یہ مانتے ہوئے بھی کہ شخص کے صبر برداشت کی حد کیسے نہیں ہوتی، یہ سفارش بے جا معلوم نہیں ہوتی کہ کم سے کم معمولی تکلیفوں کو صحت و خوبی کے ساتھ برداشت کرنا ہر بیمار کا پہلا فرض ہے۔ وہ مریض کیا ہی پیارا اور خوب صورت معلوم ہوتا ہے جو نہ جھنجھے نہ بلبلے، نہ شکایتوں کے دفتر کھولے، نہ ماتھے پر بل ڈالے، نہ دوپٹے وقت غم و غصہ ظاہر کرے نہ مرم پٹی کراتے وقت اپنی تکلیف اور بے چینی کی نمائش کرے، بلکہ اس کے خلاف اپنی تکلیف کے ساتھ سمجھوتہ کرے اپنی بیماری کو اپنے لیے سہل بنانے کی کوشش کرے۔

اچھا بیمار وہ ہے، جو اپنے علاج کے معاملے میں ملوث سے کام نہیں لیتا، بلکہ مستقل مزاجی کا ثبوت دیتا ہے۔ اگر وہ اپنے اعتماد کی رے یونانی کو بہتر سمجھتا ہو تو محض کسی دوست یا بزرگ کے کہنے سے اُسے ترک کر کے ایڈویسری یا ہومو پیتھک علاج کا تجربہ نہیں کرنا۔ علاج عام طور پر وہی کامیاب ثابت ہوتا ہے جس پر خود مریض کو بھی اعتماد ہو۔ اعتماد بچلے خود ایک علاج جو اس مریض کی حالت بہت قابل رحم ہے، جس کی اپنی کوئی رائے نہیں۔ وہ بوا سیر کے لیے ہومو پیتھک دوا کا مہینہ بھر گا کیس خدیلایا، لیکن ابھی اس نے چار ہی دن دوا استعمال کی ہو کر اُسے کسی شخص نے بتایا کہ یہی کورس میں خود استعمال کر چکا ہے

مک پہنچنے سے روکتی ہوگی اس کا اندازہ لگانا میرے لیے آج بھی ویسا ہی مشکل ہے جیسا اُس وقت۔ جب میں اُسے اپنے زخموں سے نکھیاں جھٹکتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ ایسا ہی قابل تعریف ضبط میں نے ایک نوجوان میں دیکھا تھا۔ اس کا ایک کندھا اور بازو سوڈا کا شنگ سے جل گیا تھا، کاشک کا زہر اُس کے خون، اس کی ہڈیوں میں سرایت کر گیا، اس کا جسم پھول کر گیا ہو گیا، زخم اتنے گہرے اور تکلیف دہ تھے کہ روٹ بدن بھی محال ہو گیا۔ بخار اتنا تیز کہ پنڈے کو ٹھوننا بھی مشکل تھا، در دسرتا سخت کہ نیند حرام ہو گئی، وہ کئی ہفتے بستر پر پڑا رہا۔ تقریباً ہر روز اس کی بیماری پرسی کے پیسے جایا کرتا تھا میں نے بھی اس کی زبان سے آف یا آہ نہ سنی تھی۔

میں یہ تسلیم کرنے کے لیے تیار ہوں کہ ہم میں سے ہر شخص بالکل ایسے ہی ضبط و تحمل کی مثال دیتے نہیں کر سکتا۔ بعض لوگ قدرت ہی کی طرف سے بہت بڑا طوفان لے کر آتے ہیں۔ لیکن میرا وہ سن زیادہ تر ان لوگوں کی طرف ہو جو معمولی بیماریوں میں بھی شکایت پر قائل ہونے کی کوشش نہیں کرتے۔ عرصہ گزرا میرے واقعہ کاروں میں ایک صاحب کو معمولی بخار ہو گیا، وہ میرے مکان کے ساتھ ہی ایک کمرے میں رہتے تھے۔ وہ ایسی بے صبری کے ساتھ جھنجھٹے چلاتے اور دادیلا کرتے کہ ہم پریشان ہو گئے۔ میں ان کے پاس گیا تو وہ خود ہی کہنے لگے "میں بخجوں گا میں چلاؤں گا اور آپ کو سوسے نہیں دوں گا۔ میری چار پائی، غور اور دفتر کے پرلے کمرے میں چھو دو"۔ چنانچہ ایسا ہی کیا کیا مگر یہ طرہ سڑک کے کنارے واقع تھا۔ رات چلتے لوگ بھی اس انوکھے بیمار کی چیخ و پکار سن کر ٹھہر جاتے۔ دروازے پر جھکنا لگا رہتا تھا۔

ایک اور شخص کا واقعہ جو بخار ہی میں مبتلا تھا، اس سے بھی زیادہ دل چسپ ہے۔ وہ اپنی تکلیف اور پریشانی کے اظہار کے لیے تقریباً میٹر کا محتاج تھا۔ ایک تیار دار نے جو اس کا طبیعت شناس تھا، تقریباً لکایا، اور اس خیال سے کہ وہ بہت بے چین نہ ہو، درجہ حرارت صبح سے ایک کم یعنی ۱۰۲ کے پائے ۱۰۱ بنایا۔ بیمار کو تسلی ہو گئی کہ حرارت قابل برداشت ہے وہ پہلو بدل کر چپ ہو گیا۔ اُسی وقت اس کے لڑکے نے بھی آکر تقریباً میٹر لگا دیا اور کہا درجہ حرارت ۱۰۲ ہے۔ یہ سننے کی دیر تھی کہ مریض پھر گراہنے لگ گیا۔ یہاں یہ اعر قابل ذکر ہے کہ مریض بہت ہلکا تھا اور مضبوط جسم کا مالک تھا۔ اپنے کا رد باری اور جانتی

اس سے خاک بھی فائدہ نہیں ہوا سمجھے تو یونانی علاج کو شفا ہوئی تھی اس نے کورس کا استعمال ترک کر کے یونانی علاج شروع کر دیا۔ ابھی یہ بھی معلوم نہ ہونے پایا تھا کہ نیا علاج فائدہ پہنچا رہا ہے یا نقصان کا اس دوران میں کسی اور شخص نے اپنے ایک خاندانی اور جادو اثر کو دیکھ کر تجربہ کر کے کی ترغیب دلائی۔ مگر جب ٹوٹنے سے حالت اور بھی بدتر ہو گئی، تو اس نے کوئی اشتہاری مرہم منگوایا۔ مرہم سے کوئی فائدہ نہ ہوا تو بعض لوگوں کے مشورے کے مطابق اپریشن کرائے کا فیصلہ ہوا، مگر یہ ارادہ بھی صرف اس لیے ترک کر دیا کہ ایک دوست نے اسے اپریشن کی تکلیف سے خائف کر دیا۔ اب وہ پھر جو میو پیٹیک کورس کو آڈاکر دیکھنا چاہتا ہے۔ یہ وہ بیمار ہے جو اپنی بیماری کو خود بگاڑ کر بد سے بدتر حالات کی طرف قدم اٹھا رہا ہے۔

صرف طریق علاج ہی پر نہیں، معالج پر بھی اعتدال کا ہونا لازمی ہے جس مریض کو اپنے معالج کی فنی قابلیت پر بھروسہ نہیں، اس کا صحت یاب ہونا مشکل ہے۔ اچھے سے اچھے نسخے بھی اسے فائدہ نہیں پہنچائیں گے ایک حکم صاحب کی میری دیرینہ رسم رہا ہے۔ وہ علاقے میں مشہور ہیں دودھ دور کے مریض ان کے پاس پہنچتے ہیں، لیکن مجھے چون کہ ان پر اعتماد نہیں، اس لیے اپنے یا اپنے کھردلوں کے علاج معالجہ کے سلسلے میں، میں نے انہیں کبھی تکلیف نہیں دی جب کسی معالج کا انتخاب کر لیا جائے تو یہ توقع نہ رکھی جائے کہ دوا کے حلق سے آتے ہی کوئی معجزہ ظاہر ہو جائے گا۔ اگر مرض پُرانا اور پیچیدہ ہو تو معالج کو علاج کے لیے زیادہ سے زیادہ ملت دینی چاہیے۔ بعض مریض استقلال کے ساتھ کسی ایک ڈاکٹر یا طبیب کا علاج جاری نہیں رکھتے۔ آج ایک کے زیر علاج ہیں تو کل دوسرے کے۔ یہ تلون جہاں اخلاقی لحاظ سے نامناسب ہیں وہاں طبی لحاظ سے نقصان دہ بھی ہے۔ معالج اسی صورت میں تبدیل کرنا جائز ہے جب اس کا علاج ذاتی تجربے سے یا دوسرے کن ثبات ثابت ہو کہ کسی معالج کو بے لحاظی سے جواب دینا یا اس کی لا علمی میں کسی دوسرے معالج سے رجوع کرنا ایک ایسے مریض کے شایان شان نہیں۔ پہلے معالج کا شکریہ ادا کر کے اور اسکی دوستانہ طور سے اجازت لے کر ہی کسی دوسرے طبیب کا علاج اختیار کرنا چاہیے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنی بیماری کے دوران میں اپنے جسم

اور دماغ کو مکمل آرام کرنے کا موقع دیتا ہو بعض مریض بیماری کی حالت میں بھی ادھر ادھر ٹھہرتے رہتے یا کسی نہ کسی کام میں مشغول رہتے ہیں۔ اس میں فخر کی کوئی بات نہیں کہ انسان اپنے ٹھکے ماندے اور بیمار جسم سے بھی برابر کام لیتا رہے، کیوں کہ اس طرح جسم کی قوت مدافعت کو نقصان پہنچتا ہے اور بیماری کے تسلط کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں جسم کے علاوہ دماغ کو بھی مکمل آرام و سکون کا موقع ملنا چاہیے۔ مریض کے لیے زیادہ باتیں کرنا، بحث مباحثے میں حصہ لینا، مطالعہ کرنا، غور و فکر میں ڈوبے رہنا جسمانی مشقت ہی کے برابر مضر ہے۔ بھنگن بھی کسی طرح کی اچھی نہیں۔ جسمانی مدد ملنی۔

صرف بیماری کے دوران میں بلکہ بیماری سے نجات پا کر بھی کچھ عرصہ مکمل آرام کی ضرورت پاتی رہتی ہے۔ بیماری سے اٹھنے ہی انسان اس قابل نہیں ہو جاتا کہ پوری استعداد کے ساتھ اپنے روزانہ فرائض میں منہمک ہو جائے۔ بیماری سے اٹھنے اور قبل مرض کی سی حالت پر پہنچنے کے درمیان وقفہ کو کوہم "بیماری کی کمزوری" کا نام دینے میں اس وقفے میں جسم بڑی تیزی سے اپنی کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنا چاہتا ہے۔ اس کی ایک سادہ سی علامت یہ ہے کہ سبک ہو کر بڑھ جاتی ہے۔ اکثر لوگ کھانے پینے کے معاملے میں بے اعتدالی کرتے ہیں عودہ ہونے کو ٹھوڑی دور پر سبزی غذاؤں اور بیماری کے عام اثرات کی وجہ سے معطل ہوتا ہے، اس لیے وہ غذا کے یک باگی اور پہے در پہے دیاؤ کو برداشت نہیں کر سکتے۔ یہی وقت انتڑیوں کو بھی پیش آتی ہے جو جسم کا اندرونی نظام پھر گڑبگڑ جاتا ہے۔ گیا ہوا مرض پھر واپس آ جاتا ہے۔

جو لوگ بیماری سے اٹھتے ہی جسمانی یا دماغی محنت میں مصروف ہو جاتے ہیں ان کی صحت کبھی اچھی نہیں رہ سکتی۔ ایسے لوگ عام طور پر دائم المرض ہی رہتے ہیں۔ آرام، بیماری کے دورانیہ میں، آرام، بیماری کے بعد۔ ایک سنبھرا اصول ہے جس پر سب بیماریوں کو عمل کرنا چاہیے۔ ہر شخص کو اپنی بیماری کی نوعیت اور اپنے حالات کے مد نظر خود فیصلہ کرنا ہو گا کہ اسے بیماری سے اٹھ کر کتنا عرصہ آرام کرنا چاہیے۔ میرے خیال میں جتنے دن کوئی شخص بیمار رہے، اتنے ہی دن اسے آرام کرنے کی ضرورت ہے۔

میں نے اکثر لوگوں کو دیکھا ہے کہ زکام کی حالت میں بھی دفتر چلے جانے میں، لیکن اگر مجھے یہ تکلیف ہو جائے، تو میں

آپ اچھے مریض کیوں کر بن سکتے ہیں؟

سر کے بالوں میں کنگھی کرے گا، روزانہ مسواک کرے گا، فرش پر ہتھوڑے سے احتراز کرے گا، موسم کے مطابق روزانہ یا دوسرے تیسرے دن لباس بھی بدلے گا۔ وہ خواہ وہ کتنی ہی بد ذائقہ کیوں نہ ہو، مقررہ وقت پر بغیر کسی اصرار کے پنی لے گا۔

اگر مرض متعدی یا زمریض کا فرض ہو کر حسن تکلیف میں وہ خود مبتلا ہو اس میں دوسروں کو بھی مبتلا کرے گا سبب نہ بنے کسی شخص کے ساتھ مصالحتہ کرنے کے لیے ہاتھ نہ بڑھائے، خود کسی کے قریب ہو کر بیٹھے نہ کسی دوسرے کو اپنے قریب بیٹھنے کی دعوت دے، کسی تقریب کسی جگہ کسی دعوت میں شامل نہ ہو، اپنے کپڑے، اپنا بستروں پر برتن الگ رکھے، اگر کوئی شخص اس کی چھوت چھات سے بچنے کے لیے احتیاطی تدبیریں اختیار کرتا تو اسے اپنی جگہ نہ سمجھے، بلکہ اسے بخوشی گوارا کرے۔

آخر میں اچھا بیمار ملکہ اچھا انسان وہ ہو جو اپنی بیماری سے سبق حاصل کرے، جن بد پر میزبوں کے سبب وہ بیمار ہوا ان کا اعادہ نہ کرے، جن طبیبوں نے اس کا علاج کیا ان کا شکر یہ ادا کرے، جن عزیزوں اور رشتہ داروں نے اپنے آرام و راحت کو قربان کر کے اس کی تیمارداری کی ان کا احسان فراموش نہ کرے اور اپنے دل میں عہد کرے کہ ضرورت کے وقت ان کی خدمت سر انجام دینے میں کوتاہی نہ کرے گا۔ بیماری کو قدرت کی ایک سبب سمجھے، زندگی کی جو فہمت اسے اب مل گئی ہو اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائے اور اسے اپنی گزشتہ غلطیوں اور خامیوں کی تلافی کے لیے ایک قیمتی موقع سمجھے +
(ذریعہ تصنیف کتاب "آداب زندگی" کا ایک)

تازہ اور صاف مفرد اشیا
صحیح الوزن باقاعدہ تیار شدہ مرکبات
درکار ہوں
بمدرہ دو آخانہ، دہلی سے طلب فرمائیے

دفتر سے چھٹی بے لوں تھا۔ مجھے نہ صرف خود آرام کی ضرورت ہو بلکہ دوسروں کے آرام کو بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ میں یہ پسند نہیں کروں گا کہ میری وجہ سے کوئی اور شخص اس تکلیف میں مبتلا ہو جائے۔ اچھا بیمار وہ ہو جو اپنی بیماری کو اپنی ہر جائز و ناجائز حرکت کے لیے معذرت کا وسیلہ نہیں سمجھتا، بعض مریضوں کو نیم ہو جانا ہو کہ چون کہ وہ سہا ہے، اس لیے ان کی ناگوار باتیں بھی گوارا کر لی جائیں گی۔ وہ اپنے بیمار داروں سے ایسے مطالبے کریں گے جو بالکل جائز نہیں ہوں گے، مثلاً کھانے کو وہ چیز مانگیں گے جو مصالحے سے منع کر رکھی ہوگی، بیمار داری کے سلسلے میں اگر کوئی معمول سے معمولی بات بھی ان کے خلاف منشا ہوگی تو رشتہ دوستی اور رشتہ کلامی پر قابو نہیں پاسکیں گے، اپنے آرام کے معاملے میں انتہائی خود غرضی کا اظہار کریں گے لیکن گھر کے دوسرے افراد کی نیند یا آرام کا، بغیر کچھ خیال نہ ہوگا۔

کسی بیمار کے لیے بہ زیبا نہیں کہ وہ دائمی مجبوری کے سوا اپنے آپ کو بالکل ہی بیمار داروں کی مدد پر پھینک دے۔ اسے اپنی مدد آپ سے بے نیاز نہیں ہو جانا چاہیے اگر کسی وقت بیمار دار پاس نہ ہو یا سودا ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں کہ وہ خود اٹھ کر وہابی لے یا دفع حاجت کے لیے سہارا لیے نصیر بیت الحلا تک چلا جائے یا ایسی ہی کوئی معمولی ضرورت خود پوری کر لے۔

کسی شخص کے بیمار ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ اس کی انسانیت بھی بیمار ہوگئی ہو، اس کے منہ سے کوئی ایسی بات نہیں نکلتی چاہے جو شائستگی، ہمدردی اور پاس داری کو مٹاتی ہو۔ اس سے کوئی ایسی حرکت سرزد نہیں ہوتی چاہے جو دوسروں کے لیے کراہت کا باعث ہو، بعض مریض کھانسنے، عطوکنے اور ناک وغیرہ صاف کرنے میں بہت بے پرواہی کا ثبوت دیتے ہیں، ملاقاتیوں یا بیمار پرسی کرنے والوں کا سنا لحاظ نہیں کرتے، صفائی کا خیال نہیں رکھتے، ان کی آنکھوں میں جو چڑھ گئے رہتے ہیں، حجامت بہت بڑھ جاتی ہو، سر کے بال پریشان رہتے ہیں، ہونٹوں پر پیریاں جمی رہتی ہیں، وغیرہ۔

اچھا بیمار جہاں تک ممکن ہو گا اپنی حرمت، صفائی اور شائستگی کو بیماری سے متاثر نہیں ہونے دینگا۔ بیمار داروں کو کم سے کم تکلیف دے گا، اپنی جسمانی صفائی کا حتی الامکان خیال رکھے اگر اسے نہانے کی اجازت نہیں تو کم سے کم ہاتھ منہ کی صفائی سے غفلت نہیں کرے گا۔ دن میں دو ایک بار آئینہ بھی دیکھو گا

از ایلمبرٹ، ڈبلیو۔ ایٹ ووڈ
(سلسلہ پانچ سنہ ۱۹۴۷ء)

عالم گیر جنگ کا اثر فرنگیوں پر

پلازما اور جنگ

شدید "صدمہ مجروحیت" میں مریض کے جسم میں دورہ کرنے والے خون کی فوری کمی ہو جاتی ہے جس کا خطرناک نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ریسروئرسز کے پمپنے والے آکسیجن کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے۔ لیکن جب رگوں میں پلازما داخل کر دیا جاتا ہے تو دورہ کرنے والے خون کی مقدار پھر بحال ہو جاتی ہے اور خون کے دباؤ کی ہلاکت آفریں کمی ٹوک جاتی ہے۔ جنگ کے زخمیوں کے لیے خاص طور پر اس کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ معسولی حادثات سے ان حادثات کی نوعیت جدا گانہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سپاہیوں کو شدید بیماری اور داخلی تناؤ پہلے ہی سے برداشت کرنے رہنا ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی ان کو جنگی راتوں اور کم پانی پر زندگی بسر کرنی ہوتی ہے اس لیے زخمی ہو کر گرتے ہی وہ جی پھوڑنے لگتے ہیں اور ان پر صدمہ مجروحیت کا اثر فوراً غالب آ جاتا ہے۔

"پلازما حقیقی معنوں میں ایسے لوگوں کو ایک خطرناک بیماری سے اچھے آسانی سے بچاتا ہے جو مالیاتی طریقہ میں ایک طبی رسد کو صرف معمولی مصائب جاتی سامان کے ساتھ آدمی رات سے آٹھ بجے صبح تک جاسو چلے ہوئے سپاہیوں کو بھی اندرون ہی پڑی تھی لیکن چونکہ اس دستے کے پاس "پلازما" کی کافی مقدار موجود تھی اس لیے صرف چار آدمی ہلاک ہوئے اور باقی سب زخمی گئے فوج کے سرجن جنرل میجر جنرل نارن۔ ٹی۔ کرک نے یہ خیال ظاہر کیا کہ یوس ریشالی فریقہ میں پلازما کے سب سے زیادہ مجروحین آتش کی جان بچاؤ تھی اور فٹنٹ جنرل جارج پیٹن نے اپنی بیوی کو یہ الفاظ خط میں لکھے تھے "پلازما اتنی تیز بخور دینے لوگوں کو موت کے منہ سے نکال لیتا ہے کہ تم کو اس کا معین نہیں آ سکتا۔"

اسی سے جنگی مجروحین اور سوختہ سپاہیوں اور صدمہ و دہشت زدگی کے مریضوں کے علاج میں "پلازما" دباؤ خون کی اہمیت ظاہر ہو۔ سالم خون کو مریض میں منتقل کر دینے کا عمل کوئی نئی چیز نہیں ہے، کیونکہ کسی حد تک یہ طریقہ علاج

پہلی جنگ عظیم میں بھی استعمال کیا گیا تھا لیکن اس عمل میں جو سب سے بڑی مشکل پیش آتی تھی وہ یہ تھی کہ خون دینے والے شخص کو نقل خون کے لیے مریض تک لانا پڑتا تھا۔ جو جوہر جنگی ماحول میں یہ طریقہ ممکن نہیں ہے۔ اور مزید برآں سالم خون کو کچھ مدت تک محفوظ رکھنا اور خراب ہونے سے بچانا بھی ناممکن ہے۔

ایک برطانیہ طبی انسٹرکٹن گورڈن۔ آر۔ داؤڈ نے پانچ سنہ ۱۹۱۸ء میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ خون کا صرف آب خون لینے پلازما ہی وہ جزو نہیں ہے استعمال کی ضرورت ہے۔ لیکن ریسرچ کا کام کہنے والوں نے اس نوجوان کو کئی خاص اہمیت نہ دی اور پہلی جنگ عظیم کے کچھ دنوں بعد تک اس کے تجربات میں سرگرمی نہیں دکھائی تھی۔ بعد میں اس نظریے کو کامیاب بنانے کی خدمت ڈاکٹر میکس ایم۔ اسٹرومیل نے انجام دی۔ وہ گزشتہ جنگ میں اطالوی فوج کا ایک نوجوان اور پرجوش طبی انسٹرکٹن اور اس نے دیکھا تھا کہ ہزاروں آدمی صرف صدمہ اور خضمہ آج خون کے باعث مر جاتے ہیں۔ کچھ دنوں بعد وہ اس ملک (امریکا) میں چلا آیا اور ان دنوں ہسپتالوں کے ہسپتال سے متعلق ہے۔

جنوری سنہ ۱۹۴۷ء میں بڑی اور عجیبی فوجوں کے سرجن جنرلوں نے اور "نیشنل ریسرچ کونسل" نے پلازما کے تجربات کے سلسلے میں پوری سرگرمی شروع کر دی اسٹرومیا اور دوسروں نے منجھد اور خشک شدہ پلازما کی افادیت کو ثابت کر دیا، اور یہ بھی دکھایا کہ اس طرح کا پلازما کافی مدت تک اچھی حالت میں رکھا جاسکتا ہے۔ ان ہی نے وہ طریقے بھی ایجاد کیے جن کے استعمال سے پلازما کو محفوظ رہنے سے پاک کرنے کے بعد ایک بھروسے لگ کے سفوف میں تبدیل کر دیا جاسکتا ہے اب "پلازما" پی ۳۰ پونڈ کے ڈبوں میں کسی ملک کو بھی نہ رسید مل یا جہاز لیا جاتی ہے یا بھیجا جاسکتا ہے، ہر ڈبہ کے ساتھ پلازما میں لانے کے لیے صفحہ اور قطر پانی اور بڑی ٹنگی اور دوزی انجیکشن دینے کے لیے سوئی بھی رہتی ہے۔

جب "سالم خون" کے ایک اچھے "بدل" کے

عالم گیر جنگ کا اثر من معالجہ پر

نقل سوڈیم (Pentothal Sodium) کو جو چھوٹے چھوٹے عمل برآسی میں بہت کارآمد ثابت ہوا ہے۔ اس پوڈر کو ایک چھوٹی سی ذبیہ نکال کر اس میں پانی ملا دیا جائے گا اور انجیکشن کی سوسنی سے زخمی کی جگہ میں داخل کر دیا جائے گا اور اس کا بعد کا اثر بھی خراب نہیں ہوتا اور مریض جلد بہوش میں آجاتا ہے۔

فوجی سرجن کے پاس ایک چھوٹی جلدی سے منتقل کی جانے والی "ایس ریز" کی مشین بھی ہوتی ہے۔ اس کو پرواز کے ذریعہ میدان جنگ تک لے جایا جاسکتا ہے تاکہ زخمیوں کے جسم کے اندر دھات کے ٹکڑوں کی موجودگی کا فوراً پتہ لگایا جاسکے۔ ان ذرات سے اب زخمیوں اور جسم سوختہ سپاہیوں کی شرح اموات بہت گھٹا دی گئی ہے اور ان کی صحت یابی کی مدت بھی کم کر دی گئی ہے۔

ہری اور بحری فوجی محکموں نے اب عضویاتی علاج کو بھی بہت ترقی دی ہے اور نقص اعضا کو دور کر دیا جاتا ہے۔ "مرحی" سے کام لینے کا میدان بھی بہت وسیع ہو گیا ہے۔ اس لیے اب بصورتی اور نقص اعضا میں نسبتاً بڑی کمی ہو چکی ہے۔ اندھوں کو بھی آسانی سے کارآمد بنایا جاسکے گا اور عضو بریدہ لوگ بھی آسانی سے نقل و حرکت کر سکیں گے۔

جلدی عمل تعلیم یعنی پوند لگانے کے کام میں بھی ترقی کی گئی ہے۔ اس سلسلے میں ایک مفید اختراع "ڈرما ٹون" (Dermatone) کی صورت میں پیش کی گئی ہے۔ یہ ایک مشین ہے جو پوند لگانے کے لیے کھال کو آسانی سے تراش دیتی ہے۔ اس کا ڈیزائن سنہ ۱۹۳۸ میں شہر کنساس کے ڈاکٹر ایلی سی پگٹ (Padget) نے تیار کیا تھا۔ ان تمام اعتبارات سے آج کے فوجی ہسپتال بالکل مکمل اور ہر طرح کی چیزوں سے "مسلح" ہوتے ہیں۔

گزشتہ اور موجودہ لڑائیوں میں بائی امراض

اکثر پھیل لڑائیوں میں سب سے بڑا طبی مسئلہ دشمن کے حملوں سے زخم و نقصانات کا نہ تھا، بلکہ ان امراض کا تھا جو متعدی صورت میں پھیل جاتے تھے۔ شہنشاہ رز سیر نے یونان پر ایک بڑی فوج سے چڑھائی کی تھی، لیکن طاعون اور چیچک نے اس کے بہت سے سپاہیوں کا خاتمہ

منتقلی فیصلہ ہو گیا تو اس کے بعد رضا کار معطیوں سے خون حاصل کرنے کے لیے ایک پروگرام بنایا گیا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اب امریکی ریڈ کراس کے ذریعہ تیس مرکزوں پر لوگوں کا خون لیا جانے لگا اور اس سے پلازما تیار کیا جانے لگا۔ الغرض صرف استعمال نہیں بلکہ نفعی معنوں میں بھی یہ لڑائی شہر کے خون کی مدد سے لڑی گئی ہے۔ مزید تحقیقات کے ذریعہ بعد کو یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ گھوڑے یا مویشیوں کے خون سے یا دیگر مصنوعی بدلوں سے پلازما تیار کیا جائے، مگر اس وقت چونکہ سچیرگی شدید اور فوری ضرورت جنگ کے لیے درپیش ہو گئی، اس لیے امریکہ میں تقریباً چالیس لاکھ معطلی ہر سال اپنا خون دینے لگے جس سے پلازما کا خاصا ذخیرہ تیار ہو گیا۔ اور مختلف محاذوں کو بھیجا جانے لگا۔

لیبرریٹریوں میں "پلازما" تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ خون کو مخصوص مشینوں میں انتہائی سرعت کے ساتھ گردش دی جاتی ہے اور اس سے حور کے سرخ اور سفید دانے نہ نشین ہو جاتے ہیں اور صاف پلازما دو دھ کی ملائی کی طرح سطح پر آجاتا ہے۔ پھر اس پلازما کو "سیفون" (Siphon) یعنی خمدار نلیوں کے ذریعہ اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ باقی عنصر سے پاک کیا جاتا ہے اور سمجھ کر کے اسے ایک ہلکے سفوف میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔

پہلے سالم انسانی خون کو مرلین کے جسم میں منتقل کرنے کا جو طریقہ رائج تھا اس میں یہ دیکھنا پڑتا تھا کہ معطلی اور باندھ کے خون کے جیسے ایک جیسے ہوں، مگر "پلازما" ہر قسم کے خون سے تیار کر لیا جاتا ہے اور ہر مریض کو دیا جاسکتا ہے۔

"پلازما" کے علاوہ صدیدی بعضین بھی جو خون کا ایک مرکز شکر کی جڑوں، صدمہ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پلازما کی طرح خشک نہیں بلکہ سیال صورت میں ہوتا ہے۔ اس لیے مقطر پانی میں ملائے کا محتاج نہیں ہوتا۔ یہ اور اس کے انجیکشن کا تمام سامان اتنا مختصر ہوتا ہے کہ ایک داسکت کی جیب میں آسانی سے رکھا جاسکتا ہے۔

آج کا فوجی سرجن بہت سے ترقی یافتہ ذرائع کو مسلح رہتا ہے۔ انہی میں چند روایتیں بھی ہیں اس کام کیلئے محاذ جنگ پر آتش گیر میلوں کو یا مکمل آلات کو استعمال کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے ایک نیا محاذ ایجاد کیا گیا ہے جس کا نام ٹیٹو

دیا جائے۔

چھاؤنیوں میں، بارکوں میں، اور جہازوں پر سپاہیوں اور دیگر ملازمین کی بڑی بڑی ٹولیاں کو حرکت دینے کے باعث جن کے ان لوگوں میں ایک دوسرے سے بہت نزدیکی اور قربت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے بیمار لوگوں کو منتقل ہونے اور متعدی صورت اختیار کرنے کا وسیع موقع مل جاتا ہے۔ چونکہ فوجی ملازمین اور سپاہی بہت سے مختلف علاقوں سے بھرتی ہو کر آتے ہیں اور سوسائٹی کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھتے ہیں، اس لیے یہ اپنے علاقوں کے امراض کا ذریعہ بھی اپنے ساتھ لاتے ہیں۔ پھر بھی جب تک یہ لوگ منظم چھاؤنیوں میں رہے ہیں وہاں کے مصلحتوں کے باعث ان کی صحت اچھی رہتی ہے۔

لیکن جو فوج لڑائی کے لیے محاذ جنگ پر بھیجی جاتی ہے، اگرچہ وہاں کی آب و ہوا اچھی بھی ہوتی ہے، تب بھی عارضی انتظامات کے باعث احتیاطی تدبیریں بہت زیادہ کاروبہر ہوتی ہیں، دور دراز کے فاصلوں اور جہازوں پر جگہ کی کمی کے باعث بھی ہماری مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اب تک بلیریا اور بچش سے لوگوں کو بچانے کے لیے کوئی کامیاب ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا ہے۔ منطوقہ سداوہ کے گرم ممالک میں ہی بیمار یا زیادہ پریشان کرتی ہیں۔

فوج کی متعدی بیماریوں میں بچش سے زیادہ پریشان کن ثابت ہوئی ہے اور بہت سے سپاہیوں کی سیکاری متعدی کا باعث ہو جاتی ہے۔ سرجن جنرل جے۔ سی۔ بیگن نے لکھا ہے کہ شمالی افریقہ کے صرف ایک دیہات میں ہم نے اتنی بیماریاں موجود پائیں کہ ”طاعون، کوڑھ، چیچک، ٹائی فائیڈ، مائٹس، بچار، بچش کی دو تین تیس اور وہ تمام جلدی امراض جو اب تک معلوم کیے گئے ہیں جزیرہ سیلان اور نیو گینی کے متعلق کپتان رکن سیکرے مندرجہ ذیل چیزوں کا تذکرہ کیا ہے، گندگی، بدبو، بیدگی، کپڑے، کوڑے، اسہال، بچش، بلیریا اور جاپانی باشندے“

بلیریا سے خطرہ

نیو گینی، جزائر سلیمان، چین، برما، ہندوستان اور شمالی افریقہ پر تمام ممالک ایسے ہیں جہاں بلیریا کثرت سے پھیلتا ہے۔ بعض مقامات پر تو یہ بیماریاں دشمن سے بھی زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ جزیرہ پالان میں ہماری پہلی شکست

کر دیا تھا۔ ازمندہ وسط کے جہادوں میں بھی اکثر وبائی بیماریاں فوجوں میں پھیل جاتی تھیں اور بہت سے آدمی مر جاتے تھے۔ جرمن شہنشاہ فریڈرک عظیم کی لڑائیوں اور فرانسیسی انقلاب کا فیصلہ بھی کسی حد تک متعدی امراض ہی کے ہاتھوں ہو تھا۔ سنہ ۱۷۹۷ء میں فرانس کی انقلابی فوجوں سے لڑنے میں ویشائی فوج کے سپاہیوں ہزاروں سے بارہ ہزار سپاہی بچش سے ہلاک ہو گئے تھے۔

نیولین کی وہ طاقت ور اور بڑی فوج جس نے روس پر حملہ کیا تھا، مائٹس، سکار اور بچش سے تباہ ہو گئی تھی۔ اسی طرح امریکن اور سپانیولی خانہ جنگیوں میں بھی متعدی امراض نے لڑائی کی صورت حال پر اثر ڈالا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس صورت حال میں کچھ بہتری ہوتی گئی اور سنہ ۱۹۰۵ء کی دہائی جاپانی جنگ کے زمانے میں ایسی اموات میں کسی قدر کمی ہوئی جب میجر والٹر ریڈ نے قطعی طور پر یہ ثابت کر دیا کہ زرد بخار کی دبا چھروں کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے تو اس سے جنگی کارروائیوں کو بہت فائدہ پہنچا اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اس دریافت کے باعث امریکا اور اسپین کی تاریخ بدل گئی۔ میجر ولیم سی گور کا اس نے نہر پیناما کی تعمیر کے زمانے میں اس وبا کے اسناد کے لیے چند طریقے اختیار کیے جو کار آمد ثابت ہوئے ورنہ دنیا کی یہ مشہور نہر نہیں بن سکتی تھی۔ بعد میں یہی طریقے ساری دنیا میں ہسپتال کیے گئے۔

پہلی جنگ عظیم میں انفلونزا اور منوکیا کے حملوں کے باوجود ولایات متحدہ امریکا کی فوجوں میں لڑائی کے رشتوں اور ان بیماریوں سے اموات کی تعداد تقریباً برابر رہی لیکن مشرقی روسی مورچوں پر متعدی بیماریاں شدت سے پھیلی ہوئی تھیں اور چونکہ سائبیریا کا وسیع خطہ مائٹس سکار کی گرفت میں تھا، اس لیے وسطی یورپین طاقتوں کی فوجیں پورے چھ ماہ تک آگے قدم نہ بڑھا سکی تھیں۔

یہ تو ظاہر ہے کہ لڑائی میں دشمن کے حملوں کو سپاہیوں کو زخمی ہونے یا مرنے سے بچایا نہیں جاسکتا مگر کم از کم ہمدردی اور نظریاتی اعتبار سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ امراض سے بچایا جاسکتا ہے۔ فوجی کارروائیوں میں اس سے بڑی کوئی حماقت ہو سکتی ہے کہ لاکھوں آدمیوں کو جنگی تعلیم دی جائے اور انہیں حرکت میں لایا جائے، لیکن لڑنے سے پہلے ہی انہیں متعدی امراض اور دوسری بیماریوں سے ہلاک کرنے

(۱) دہائیوں میں کبھی کبھار جو دریائے نیل کی وادی میں پایا جاتا ہے اس کے بڑے بڑے آباد علاقے کو تباہ کر سکتا ہے۔
(۲) زرد بخارا فریقہ سے نکل کر شیر آبادی رکھنے والے ہندوستان میں اور ایشیا کے دوسرے حصوں میں جلد پہنچ سکتا ہے اور بہت لوگوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔

(۳) ہندوستان سے یورپ کی طرف تیزی سے منتقل ہو سکتا ہے یا مشرقی ایشیا سے آسٹریلیا تک پہنچ سکتا ہے۔

حفاظتی پروگرام

۱۔ یہاں اس کے زمانے میں لوگوں کو مرض کو محفوظ کر دینے کا جو پروگرام جاری کیا گیا تھا اسے سنہ ۱۹۴۰ء میں بہت وسیع کر دیا گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مختلف قسم کے "سیرم" کے ٹیکوں سے بہت لوگ بیماروں سے بچ گئے۔ پہلی جنگ عظیم میں بھی سپاہیوں کو چھپ اور نامی فائدہ دینے کے لیے لگائے گئے تھے۔ دوران جنگ میں جب مرض کو راز پھیلنا تو سپاہیوں کے اس کا بھی ٹیکہ لگایا گیا لیکن اس کا اثر چند ہفتوں سے زیادہ نہیں رہتا۔ اس لیے ٹیکے کے عمل کو کئی بار دہرانا پڑا۔

اب سپاہی کو کرازی "ٹوکسائیڈ" یعنی سمیت آفرین دوا دیدی جاتی جو جس سے سپاہی کے جسم کے اندر داخل سمیت (Anti-Toxin) جیسے پیدا ہو جاتے ہیں اور اس کو اس بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں مزید برآں ایک ایسی جراثیم کش دوا بھی فوجی کھانے کے تمام برتنوں کو دھوئے میں استعمال کی جاتی ہے جو بہت سے جراثیم سے سپاہیوں کو محفوظ کر دیتی ہے۔

سنہ ۱۹۴۰ء سے امریکی فوج کے طبی محکمہ میں ایک نئی شاخ کھول دی گئی جو جس کا تعلق صرف احتیاطی اور حفاظتی دواؤں سے ہے۔ اس کو "پریونٹیو میڈیسن سروس" کہتے ہیں۔ اسی کی ایک ضمنی شاخ ممالک غریب کی مرضیاتی اور ادویاتی حالات کے متعلق معلومات جمع کرتی ہے اور انہیں معلومات کے ذریعہ امریکہ سے باہر جانے والی فوج کو مرض سے محفوظ رکھنے کی کوشش بھی کی جاتی ہے۔ مثلاً ایسا بھی ممکن ہو کہ دو متصل علاقوں میں دو مختلف قسموں کے مڈلری پھر پائے جاتے ہوں اور ایک کی انسدادی جہت سیالیت دوسرے کے لیے قلعہ بے سود ہو۔ اثر ثابت ہو سکتا ہے۔

اسبب یہ تھا کہ کوئین ختم ہو گئی تھی۔ نامہ نگاروں نے لکھا کہ دس روز میں اسی فی صدی امریکن سپاہی ملیریا میں مبتلا ہو گئے تھے۔ اسی طرح گواڈال کنال میں ستر فی صدی سپاہی کو ملیریا ہو گیا تھا۔

جب کہ سب کو معلوم ہو جا یا توں نے جنگ کی ابتدا ہی میں جزیرہ جاوا پر قبضہ کر لیا تھا۔ کوئین کی سپلائی کا یہی سب سے بڑا ذریعہ تھا لیکن اب اس کا ایک کیمیائی بدل "ایٹرین" کے نام سے بھی مقدار میں تیار کیا جاتا ہے۔ دونوں دواؤں میں کچھ فائدہ بھی ہے اور کچھ نقصانات بھی۔ کوئین دو "سیرم" کو مستعدی ہونے سے نہیں روکتی مگر علامات نے ظاہر ہونے میں تاخیر پیدا کر دیتی ہے۔ دست نگہن کے "ایٹرین" فارما سیوٹیکل ایسوسی ایشن "ٹیم" ہر قسم کی کوئین کی بے شمار گولیوں اور ٹیکوں سے بھرے ہوئے بیسوں پیسے دکھائی دیتے ہیں جو تری اور جری فوجوں کے لیے "نیشنل کوئین پول" کے ذریعے بھیجے جاتے ہیں یہ گولیاں اور ٹیکے ہزاروں ڈاکٹر ٹولے اور نرسوں کیمیاساز کیمسٹروں ہسپتالوں کالجوں اور مختلف اداروں اور پراپرٹیشن اسٹاف کی طرف سے عطیہ کے طور پر آتی ہیں اور کھانا کر کے طبی فوجی مرکز کو بھیج دی جاتی ہیں۔

عاجلانہ اور سیرلج الحریکت سفر کا اثر

جنگ کے اہم ترین واقعات میں ایک اہم بات یہ بھی کہ اکثر کسی مقام کی پوری یا پوری آبادیاں امراض کے خطروں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ کچھ ہوائی سفر کی سرعت کا یہ حال ہو کہ ایک شخص میں اگر کسی بیماری کے ذریعے جراثیم داخل ہو جائے ہیں تو اس کا سفر ختم ہوتے ہوئے ہی جراثیم بے شمار تعداد میں اپنی نسل بڑھا لیتے ہیں۔ چند سال ہوئے ایک ملیریا پھیلاؤ کا خاص طور پر خطرناک ہوتا ہے اور جسے "ایزوفیکس گمبی" (Anopheles Gambiae) کہتے ہیں مڈلری

افریقہ سے برازیل جنوبی امریکا تک کسی ہوائی جہاز یا فرانسسی بحری جہاز کے ذریعہ پھیل گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ موزمبیق کے مقام کے ایک وسیع علاقے میں سخت تھن ملیریا پھیل گیا اور حکومت برازیل کو اس کے انسداد کے لیے بڑی رقمیں خرچ کرنی پڑیں۔

اسی طرح ذیل کے خوفناک امکانات تیزی سے پیدا ہو جاتے ہیں:-

یہ طبی معلومات کے محکمے کا فرض ہے کہ ان تمام باتوں کا خیال رکھے۔

جو فوجیں افریقہ کے بعض حصوں کو بھی گئی تھیں ان کو ”مرض نوم“ (Sleeping Sickness) جیسی مہلک اور مستعدی بیماری کے تمام خطرات سے آگاہ کر دیا گیا تھا، اور ٹرینیں ڈاکو جانے والی فوجوں کو ان خوں خواہجہ ڈانڈوں کے متعلق انتباہ دے دیا گیا ہے جو سوتے ہوئے آدمیوں کا خون چسکی ہیں اور ان میں زہریلے جراثیم داخل کر دیتی ہیں۔ نیشیل جیسا گراؤنگ سوسائٹی کے کتب خانے میں بہت سی ایسی کتابیں جمع کی گئی ہیں جن میں سیاحوں نے دوسرے ممالک کے فضائی اور آب و ہوا کے حالات قلمبند کیے ہیں۔ بری اور بحری فوج کے ڈاکٹروں کو منفقہ حارہ کے ممالک کی تمام بیماریوں کے متعلق بہت اچھی طرح تعلیم دی جاتی ہے۔

طبی اسٹاف کی بھرتی

کسی بڑے ملک کی فوج کے لیے طبی اسٹاف کی بھرتی اور تعلیم و تربیت دو بڑے اہم مسائل ہو کرتے ہیں۔ ان میں امر اہل کے ماہرین بھی ہوتے ہیں، علاج کرنے والے ڈاکٹر بھی تیز دست اور چاق و بند جراح بھی ہتھیار دندان مساز بھی مویشیوں کے اطبا بھی جو دودھ اور گوشت معائنہ کرتے ہیں حفظ صحت اور صفائی کے افسر بھی جراثیم اور کیزے کوڑوں کو کچل کر دالے دسٹ بھی، رزمیوں اور بعضوں کی خدمت گزار نرسیں بھی ہسپتال کے مخصوص ملازمین اور کپاؤنڈر بھی اور رزمیوں کو اٹھانے والا دستہ اور اس کے ایمبولینس اور ڈولی بردار لوگ بھی۔

چوں کہ جنگی خدمات بڑی محنت کی طالب ہوتی ہیں اس لیے جو ڈاکٹر اور اسٹاف فوجی دستوں میں شامل ہوتے ہیں ان کی عمریں عام طور پر ۲۵ برس سے کم ہوتی ہیں۔ بری اور بحری دونوں قسم کی فوجوں میں طبی خدمت کا کتاب ۶ ڈاکٹر فی ہزار سپاہی ہو کر تاہم ان لوگوں کو جو عمریں کی زیادہ سے زیادہ تعداد کا علاج پر یک وقت کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔

فوجی ڈاکٹر کے عہدے کی ایک عجیب نوعیت یہ ہے کہ اسے ایک ماہر طبیب بھی ہونا پڑتا ہے اور فوجی افسر بھی۔ اول الذکر کام کے لیے اس میں طبی مہارت اور جدید ترین علم ہونا

چاہیے۔ اور موزاں کر خدمت کے لیے اس میں بڑی انتظامی قابلیت ہونی چاہیے۔ اسی لیے فوجی ڈاکٹروں کو ان کی فنی تعلیم کے علاوہ میدان جنگ کی مخصوص ادویہ اور انتظامات کے متعلق ایک خاص قسم کی تعلیم دی جاتی ہے کہ کسی زمانے میں مشہور یونانی حکیم بقراط نے کہا تھا: ”مگر تم ایک اچھے سرجن ہونا چاہتے ہو تو فوج میں داخل ہو جاؤ اور فوج کے ساتھ رہو۔“

اس مخصوص تعلیم کے علاوہ فوجی ڈاکٹر کے لیے کچھ اور بھی معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے مندرجہ ذیل امور سے پروری واقفیت ہونی چاہیے۔ اس کے مخصوص فوجی دستے کی نقل و حرکت اور حکمت مصافی اور صف آرہیں کے رموز پیدل سپاہ اور آرٹیلری، ”ٹوپ خانوں“ کی تنظیم، مسلح موٹروں اور ٹینکوں اور مشین گنوں والے دستوں کے تعین ہونے کے مقامات، بیماری کے اثرات، کیمیائی جنگ سے بڑھتی گسیوں وغیرہ کے حملوں کے اثرات، جنگ کے نقشوں کا مطالعہ اور ان کو اچھی طرح سمجھنے کی صلاحیت، دریا کو عبور کرنے کی جگہیں اور ذرائع، مقامی الشیب و خرازات، جغرافیائی حالات، مریضوں اور راستوں کے حالات، موٹر ٹرانسپورٹ، ”شب رانی“ لینے رات کے وقت موٹر چلانے کی مشق، ”صحرائی“ لینے ریگستان میں موٹر چلانے کی مہارت، ایسی جگہوں کا انتخاب جہاں سپاہیوں کے زخمی ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ مریضوں کے متعلق ووزانہ رپورٹیں کرنی، تمام سامانوں کا صحیح استعمال اموات کی حالت میں کیا کرنا چاہیے، اور ابتدائی امداد وغیرہ کے تمام طریقے۔

تعلیم گاہ اور طبی کمیٹیاں

امریکا کے فوجی ڈاکٹروں کو محاذ جنگ کے کاموں کی تعلیم دینے کا مرکزی ادارہ کارلائل پارکس، پنسلوانیہ میں ہے، جہاں جنگ کے زمانے میں ہر دو ہفتوں میں پانچ سو میڈیکل افسروں کو تعلیم دے کر پورا فوجی ڈاکٹر بنا دیا جاتا ہے۔ یہ آپس برطانی لوگوں نے سنہ ۱۹۰۵ء میں فرانس میں اور ہسپتالی اٹالیا میں کے زمانے میں بنوائی تھیں اور انقلاب کے زمانے میں استعمال کی گئی تھیں۔ اس کے بعد سنہ ۱۹۰۶ء سے سنہ ۱۹۱۸ء تک ان میں ایک مشہور اسکول تھا جس میں

سرخ ہندوستانوں کو تعلیم دی جاتی تھی۔ سنہ ۱۹۲۰ء میں اسے طبی افسروں کے لیے ایک مکمل فوجی تعلیم کا اسکول بنادیا گیا۔ جوں ہی بڑی اور بحری فوجوں کے ڈاکٹروں کی تعلیم و تربیت مکمل ہو جاتی ہو، ان کو وہ تمام بہترین طبی آلات دیدیے جاتے ہیں جو سائنس نے اب تک دنیا میں پیش کیے ہیں۔

امریکا میں مشہور مارین سائنس اور طبی تحقیقین اور "نیشنل ریسرچ کونسل" کی پچاس کمیٹیاں اور ضمنی کمیٹیاں ہیں جن کے پاس بڑی اور بحری فوجوں کے سرجن جسٹریل اپنی تمام مشکلات اور حل طلب مسائل پیش کرتے ہیں اور اپنے کاموں کے متعلق معروضے لیتے ہیں، جوں ہی ان کے سوالات کا جواب مل جاتا ہو، اس سے میدان جنگ کے ہزاروں ڈاکٹروں کو اور ساری دنیا کے اتحادی فوجی سپتالوں کو فوراً آگاہ کر دیا جاتا ہو۔ ہر وقت سیکٹیوں تحقیقاتی مسائل جن کا تعلق فوجی طب سے ہوتا ہو ان کمیٹیوں اور یونیورسٹیوں اور طبی اسکولوں کے سامنے موجود ہوتے ہیں اور ریسرچ کا کام جاری رہتا ہو۔

واشنگٹن کی بڑی طبی تجربہ گاہ اور کتب خانہ

میدان جنگ کے اور فوجی سپتالوں کے ڈاکٹروں کو تازہ ترین معلومات، فلم اور ریڈیو کے ذریعہ بھی بہیم پہنچائی جاتی ہیں اور جب استدعا کی جاتی ہو طبی معلومات کی خود بینی فلیس بھی "آرمی میڈیکل لائبریری" (جو محدود کی باقاعدہ خریداری ہو) سے دور دراز کے ڈاکٹروں کے پاس بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دی جاتی ہیں۔ صرف چند گھنٹوں کے اندر جدید ترین مرضیاتی اور معالجاتی معلومات واشنگٹن کے "آرمی میڈیکل میوزیم" سے بذریعہ ریڈیو تمام فوجی سپتالوں کو بھیج دی جاتی ہیں۔ یہی ادارہ فوج کی مرکزی مرضیاتی تجربہ گاہ (ایمپوریری) ہے۔

واشنگٹن میں فوج کے لیے دنیا کا ایک عظیم ترین طبی کتب خانہ موجود ہو۔ اس کے علاوہ کانگریس (امریکن پارلیمنٹ) کے کتب خانے میں بھی بہت سی ناو طبی تصنیفات موجود ہیں، اور فوجی سرجری میڈیکل سنٹر "اور میری لینڈ" کی پبلک ہیلتھ سروس کے پاس بھی طبی کتابوں کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہو۔ کانگریس لائبریری واشنگٹن رسالہ ہمدردت کی خریداری ہو

دنیا کی پہلی جنگ عظیم میں متعدد کمزور اور مسلول ڈاکٹروں کو بھی فوج میں شامل کر لیا گیا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایسے ڈاکٹر محنت شاقہ برداشت نہ کر سکے اور خود ہی مر لیض ہو کر حکومت پر ایک باربن گئے۔ اسی لیے دوسری جنگ عظیم میں طبی اشاف کے انتخاب میں پوری سختی برتی گئی اور ہر شخص کا سینہ اور تمام اندرونی اعضا "ایکس ریز" کے ذریعہ جانچے گئے۔

جنگ کے دو اہم طبی مسائل جن کا بری اور بحری طبی دستوں کو مقابلہ کرنا پڑتا ہو یہ ہیں:-

- (۱) جنسی اور تناسلی امراض
- (۲) دماغی اور اعصابی امراض — اس مضمون میں ان کی پوری تفصیلات بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہو۔

اعصابی خرابیاں

نمای فائدہ اور درد بخار کی طرح جنسی امراض سے بھی لوگوں میں کسی ٹیکہ یا دوسرے خارجی ذریعہ سے "محفوظ" نہیں پیدا کیا جاسکتا۔ چونکہ طبی مسئلہ کے علاوہ ایک اخلاقی اور سماجی مسئلہ بھی ہو اس لیے فوجی ادارے ایک بے ساختہ سروس اور دوسرے مقامی اداروں سے مل جل کر اس مسئلے میں کام کرتے ہیں۔ لیکن اس میں شک نہیں کہ پہلی جنگ عظیم کی بہ نسبت دوسری جنگ عظیم میں ایسے امراض کی شرح کم رہی اور سپاہیوں کی زیادہ تعداد ان امراض خبیثہ میں مبتلا نہ ہوئی۔

جوانگ دماغی اور اعصابی خرابیوں میں مبتلا ہونے میں ان کو فوج میں بھرتی نہیں کیا جاتا، اور جن سپاہیوں میں یہ خرابیاں دوران جنگ میں پیدا ہوتی ہیں اور ناقابل علاج ہو جاتی ہیں ان کو وطن واپس کر دیا جاتا ہو۔ فوج میں ایسی سپاہیوں کی شرح بھی شہری آبادیوں کے لگ بھگ ہر طرف ایک فرق یہ ہو کہ فوج کے سخت مضابطہ اور نگرانی کے باعث دماغی یا اعصابی خلل چھپایا نہیں جاسکتا۔

دماغی طب اور دماغی امراض کا علاج (Psychiatry) "سجارت خصوصی" کی حیثیت سے نسبتاً ایک جدید چیز ہو۔ اس میدان میں معالجاتی پیشہ کرنے والوں کی تعداد بھی نسبتاً کم ہو اس لیے ضرورت ہو کہ مزید اطباء اس شعبہ طب کو اپنائیں۔ اب تک تیزی کے ساتھ یہ معلوم (باقی صفحہ ۲ کے نیچے)

طریقہ علاج "مستند" تھا مگر بادشاہ مرگیا!

از ڈاکٹر ایچ۔ ڈیو۔ ہیگارتھ۔ ایم۔ ڈی، پروفیسر عضویات، ہسپتال۔ ہونی درستی۔ امریکا

۲ فروری سنہ ۱۶۸۵ء کی صبح تھی۔ انگلستان کا بادشاہ چارلس دوم ابھی اپنی خواجگاہ سے برآمد نہیں ہوا تھا وہ بیدار ہو چکا تھا اور روزمرہ کے دستور کے مطابق شاہی حجام اس کا خط بنا رہا تھا۔ یکایک اس پر شدید تشنگ کا حملہ ہوا جس سے وہ بے ہوش ہو گیا۔ پھر سر مرض کے دوران میں صرف ایک دو مرتبہ اسے ہوش آیا اور قدرے آفاقہ ہوا۔

مگر چند روز کے بعد وہ مر گیا۔
آج کل کا طبی ماہر یہ خیال کر سکتا ہے کہ بادشاہ "سردہ شریان" کے مرض میں مبتلا ہوا ہو گا جو دفعہ شریاں فالج کرنے کا باعث ہوتا ہے، یعنی خون کے کسی تیرے ہوئے منجمد ٹکڑے یا لوتھڑے نے کسی شریان کو مسدود کر دیا ہو گا اور اس کے دماغ کے کسی حصے کو خون سے محروم کر دیا ہو گا یا اگر یہ نہیں تو اس کے مریض گردے پر بیماری کا کوئی سخت دورہ پڑا ہو گا۔

مگر دیکھیے کہ اس زمانے کے برطانی ڈاکٹروں نے کیا سمجھا اور کیا کیا؟ علاج کا پہلا قدم یہ تھا کہ بادشاہ کے بازو سے تقریباً نصف بوتل کی مقدار میں خون نکالا گیا اور اس کے شانے کو کات کر اس میں سینگ لگا دی گئی اور آٹھ اونس مزید خون اس طریقہ سے نکالا گیا! اس قاتلانہ حملہ کے بعد وہائی علاج شروع ہوا۔ پہلے اسے تے اور دوا دی گئی۔ پھر دو تیز سہل دیے گئے اور اس کے بعد حقنہ دیا گیا جس میں مندرجہ ذیل دوائیں شامل تھیں (۱) سرمہ (۲) چند کڑوی بوٹیاں، پہاڑی نمک (۳) تیلو، کی پتیاں (۵) گل بنفشہ (۶) سیخ چندر (۷) گل بابونہ (۸) تخم سویا (۹) اسی (۱۰) دھننی (۱۱) الائچی (۱۲) ایلوا۔
بارہ اجزاء پر مشتمل یہ حقنہ دو گھنٹے بعد پھر دہرایا گیا

اس کے بعد پھر ایک تیز جلاب دیا گیا۔ اس کے علاوہ بادشاہ کا سر منڈا گیا اور کھوپڑی کو ذرا اس پر ایک بڑا آبلہ پیدا کیا گیا۔ "ہسپتال بور" کی جڑ کو سفوف کر کے ناس کے طور پر چھینک لانے کے لیے ناک میں ڈالا گیا اور پھر گل تخم ذرا باں کا سفوف کھلا یا گیا تاکہ بادشاہ کا ذراغ سیدھا ہو جائے۔ ان چیزوں کے علاوہ سفید شراب، جو ہر افستین اور سولف بھی دی گئی اور گوگھرو کے پتوں اور پودینہ اور اسپند اور انجلیکا جو ہر بھی۔

بیرونی علاج کے لیے تار کوئل اور کبوتر کی بیٹ کا مرکب ضما د کے طور پر بادشاہ کے پیروں پر باندھا گیا اور ساتھ اخراج خون اور جلاب کا عمل جاری رکھا گیا پھر دواؤں میں خربزے کے بیج، شیر خشک، بھٹکری اور محلول مونہوں کا اضافہ کیا گیا۔ پھر حنظلہ، جالنفلس سکونا اور لونگ کی بھی نوبت آئی۔

بادشاہ کے مرض میں کوئی آفاقہ نہیں ہوا بلکہ حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ اس لیے مہنگا می علاج کے طور پر فوراً انسانی کھوپڑی کے جوہر کے چالیس قطرے ملا دیے گئے تاکہ تشنگ میں کمی واقع ہو۔ اس سے بھی کچھ فائدہ نہ ہوا تو "ریے کا تریاق" دیا گیا جس میں بے شمار اقسام کی بوٹیاں اور حیوانی اجزاء شامل تھے۔ آخری علاج کے طور پر سنگاب، بیزوارہ، کا بجر یہ کیا گیا۔

اس کے بعد بادشاہ کے بارہ ڈاکٹروں میں سے ایک ڈاکٹر اسکار برگ نے یہ تحریر قلم بند کی۔
"افسوس کی بات ہے کہ ایک پریشان کن اور سخت و شدید رات گزارنے کے بعد ملک معظم کی طاقتیں ختم ہوتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ اور طبیعوں کی پوری

پہلی جنگ میں بھی اس سلسلے میں کچھ ترقی کی گئی تھی۔ دوسری جنگ عظیم میں بھی تحقیقات جاری رکھی گئی۔

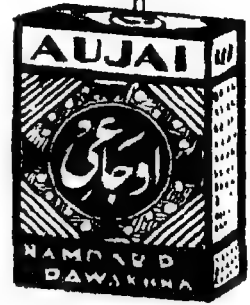
بھیس ص ۲۲۔ کرینے کا ذریعہ ہمارے ہاتھ نہیں آیا کہ کوئی سپاہی عصبی یا دماغی خلل میں مبتلا ہونے والا ہو

ڈالی یہ نسخہ بھی ملاحظہ فرمائیے جو اس "معالجہ سانی" بے اعتدالی "کا خلاصہ اور آخری شاہ کار تھا۔ یہ ایک مرکب تھا "ریلے کا تریاق" اور نو شادر اور چند بوٹیاں اور موتیوں کا جو ہر جو مرتے ہوئے بادشاہ کے حلقے میں زبردستی اتار دیا گیا

جماعت مایوس ہو گئی تاہم اس خیال سے کہ کوئی دقیقہ اٹھانہ رکھا جائے اور اطباء اپنے فرض کی ادائیگی میں ناکامیاب نہ دکھائی دیں، انھوں نے ایک نیا نسخہ بنا کر سب سے زیادہ موثر اور مقوی قلب دوا بھی دے



جوڑوں کا درد



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ بخن میں زہریلے مادوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے

پیدا ہوتی ہے۔ گھٹیا اور نفیس بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے ہم پورے اطمینان کے ساتھ کہتے ہیں کہ جوڑوں کا درد، گھٹیا اور نفیس اور خون میں یورک ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "اوجاعی" ایک بہت سے دوا ہے۔ صرف چوبیس گھنٹے ہی میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاعی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض بڑھنے نہ پائے۔ قیمت ایک شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عمر)

ہمدرد دوا خانہ لیڈریٹریز، دہلی

اپنی آمدنی بڑھائیے اخبار رُپیہ کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم ہی کی طاقت کا منقہ لگا دوں گا۔ "رُپیہ" ہر شے اور ہر تجارت میں موجودہ حالت سے ترقی کرنے کے امر کی طریقے بتاتا ہے۔ آج "رُپیہ" اخبار میں ہیری کتابوں کے مضمون، سکورس سوچنے کا سائنس، "سائنس" ٹکے گفتگو، "رُپیہ" ترقی کی دوسری سیڑھی اور مغس کوڑھتی شائع ہو رہے ہیں۔ میرے معنائیں کی شخص العظماء حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجن ترقی اور دوا دہلیے شمار خوانین اور صحابیئے برجوش تعریف فرمائی ہو۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر وصول ہونے پر چار نوٹوں کے پرچے اس شہر پر بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چھاپر پہنچے ہی اطلاع دیجیے۔ دس روپے سالانہ قیمت دس روپے کاوی بی کر دوں گا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگائیے ایں۔ لے خالق، ایڈیٹر اخبار رُپیہ، چاندی بازار، دہلی

آپ بیٹی!

»انگوراسی - کاربٹ«

اصل میں یہی بچے کی اصل غذا ہے۔

دولیم کی پیدائش کے تین ماہ بعد تک ماہر گرامین باب
تن درست اور خوش و خرم تھی۔ وہ یہ بھی نہ جانتی تھی کہ دکھ
اور تکلیف ہو کس چیز کا نام۔ دسج حل کے تین ماہ بعد جب معمول
وہ اپنے ڈاکٹر کے ہاں طبی امتحان کے لیے گئی، خیر کوئی بات
نہیں۔ دکھا بھلا کر لوٹ آئی۔ مگر خدا جانے کیا ہوا کہ اس کے
فوراً بعد سے ہی وہ کچھ بدلنے لگی، اس کے گلاب سے رخسار
اور خوب صورت اور تن درست جسم گم ہو گیا گھٹنے لگا دواہ
دوا اور اسی بات پر گھبرانے لگی اور چلچل پی ہو گئی۔ بچے کی
معمولی دیکھ بھال اس کے لیے ایک بار گراں ہو گئی، اس
کا پیٹ خراب ہو گیا اور ان سب پر مستزاد یہ کہ وہ اپنے
بچے کو دودھ پلانے سے بھی معذور ہو گئی چنانچہ بچے کا
دودھ چھڑا دیا گیا۔ ڈاکٹروں نے بچے کو کچھ ایسی غذا پر ڈالا
جس میں شکر کی مقدار زیادہ تھی۔ بچہ بھی زرد اور ضرورت
سے زیادہ موٹا ہو گیا بزدل دستی کے سجانے بیماری کی علامت
تھی۔

ماہرِ گرا کی صحت جب خواب ہوئی تو اس کی نگرہوں
 اور دل چسپیوں میں بھی فرق آگیا جن سے وہ اور اس کا خاوند
 دونوں مشترک طور پر لطف اندوز ہوتے تھے۔ زندہ اب نہیں
 کیٹھل سکتی تھی اور نہ زردیاؤں اور تالابوں میں تیر سکتی تھی۔
 پیدل ہوا غریب اسے بری طرح تھکا لاری تھی۔ اپنے اس
 حال زار کی وجہ سے وہ اس قدر اُداس و غمگین رہتی تھی کہ معمولی
 معمولی سی بات پر رو دیتی تھی۔ چنانچہ اس کا یہ حال دیکھنے
 کے بعد جب میں نے یہ سنا کہ اگر اُداس ہل طلاق کے مسئلے
 پر سوچ رہے ہیں تو مجھے زیادہ تعجب نہ ہوا۔ لیکن چڑانے
 رشتہ اور دوست ہونے کی حیثیت سے اسے میں نے اپنا
 فرض سمجھا کہ اگر میں اس حسرت ناک انجام کو روک سکتی ہوں
 تو ضرور دو کوں اودان کی مدد کروں۔ مجھے یہ تو معلوم ہی تھا
 کہ ان دونوں کی طبیعتوں میں اختلاف اب بھی کچھ نہیں تھا۔
 مجھے تو اس کا بھی یقین نہیں آتا تھا کہ اتنی گہری محبت جو ان
 دونوں میں تھی وہ اب مر چکی ہے۔ مہل دجہ ماہر گرا کی علالت

ان نام نہاد قابل، ڈاکٹروں کا بغیر سوچے سمجھے بلا امتیاز، تنہائی رائڈ ایجنٹس ٹیسٹ، تجویز کرنے کا موجودہ ضبط دیکھئے کب تک غریب اور انجان مرلینوں کو مبتلائے مصیبت رکھتا ہو؟ اس لیے کہ اہل سن فن کی نگرانی میں مرلین کی حالت کا صحیح صحیح اندازہ لگ جائے اور ضروری طبی امتحانات کے ذریعے اس کا صحیح موقع استعمال معلوم ہو جانے کے بعد جہاں تنہائی رائڈ ایجنٹس ٹیسٹ، زندگیوں کو بچا سکتا ہو، وہاں اس کا غلط اور بلا امتیاز استعمال زندگیوں کو تباہ بھی کر سکتا ہے چنانچہ جس وقت میں اپنے دونوں جوان دوستوں ہارگرا اور پل کی روحانی شادی کا تصور کرتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ کس طرح ڈاکٹروں کے اس تنہائی رائڈ ضبط نے ان کی زندگیوں کو تباہی کے گڑھے تک پہنچا دیا تھا تو میرے جسم کا رواں رُواں کانپ اٹھتا ہو۔

اس اجمال کی تفصیل یہ ہو کہ مارگرٹ اور ریل کی شادی عین عالم شباب میں ہوئی۔ مارگرٹ کی عمر اس وقت کوئی تیس کی ہو گی اور ریل کی زیادہ سے زیادہ بیس سال کی۔ ان دونوں کی محبت و خوشی کا میں کیا حال سمجھوں اگر میں یہ کہوں کہ ان پر خوشی اور مسرت کا ہذیمانی دورہ پڑا ہوا تھا تو واقعہ یہ ہے کہ ان الفاظ سے بھی میں ان کے گہرے جذبات اور باہمی تعلق کا نقشہ نہیں کھینچ سکتی۔ غرض کہ وہ مجسمۂ محبت بنے ہوئے تھے۔ ساتھ تیرتے، ساتھ کھیلتے، ساتھ کشتی چلاتے ساتھ چل قدمی کو جاتے دگوبایہ دو چھوٹے بچے جو دنیا کی ہر چیز میں مشترک طور پر دل چسپی لیتے تھے اور کبھی نہ ٹھکتے تھے۔ ان کا غذا کی مذاق بھی یکساں تھا۔ دونوں سادہ اور قدرتی غذاؤں کو زیادہ پسند کرتے تھے — تازہ پھل، سبزیاں، پنیر اور دودھ — مرغن اور میدے کی پیکی ہوئی چیزیں جو صبحم، چہرے کے رنگ اور عصی نظام کو تباہ کرنے والی ہیں، ان کے تو وہ پاس بھی نہیں پھینکتے تھے۔

مشاورہ کے ایک سال بعد ان کے ہاں بچہ ہوا
ان کی خوشی کی انتہا نہ رہی۔ وہ نہایت تن درست و خوب
صورت بچہ تھا اور مارگرٹ خود پیادہ دھڑا سے پلاتی تھی کہ

تھی جس کی وجہ سے وہ تک آکر چاہتی تھی کہ اپنے شوہر کو آزاد کرے۔

ان اراذل کے ساتھ ایک روز میں ان کے مکان پر گئی کہ ذرا دیکھوں تو سہی کاب کیا حال ہو رہے تھے دیکھ کر بڑا افسوس ہوا وہ مکان جو کبھی نہایت صاف ستھرا رہتا تھا اندر سے باہر تک اصاف اور غلیظ پڑا تھا۔ جب میں دواں پہنچی تو مارکوا کوچ پر گئی ہوئی تھی اس وقت شام کے تین بجے تھے اور ایک چوڑی ملازم جس کے سر دھڑکی دیکھ بھال بھی تھی اور چھوٹے ولیم کی خرگوشی کرنا بھی، اباہ آدھرخدا آگیا کرتی پھر رہی تھی۔ مکان انا صاف حالت میں پڑا تھا اور بدہمینہ کا لیم سید کھیلانی میں اس طرح تھیل رہا تھا عیسے کو بے وار نہ تھیرا۔ اور اکا کیم چل چکا تھا اس کی جلد میں کسی تن درستی کی دھک دھک تھی اب چسکی اور سیاہی اس بوکھی تھی اس نے بال جو بھی چمک دار اور ریشم کی طرح نظر آتے تھے اب خشک تو وہ کی طرح ٹھٹھے ہوئے تھے بس دھت میں نے پہلی مرتبہ حلاق کے محلے

کو تھیرا تو اس سے بالکل بھی نرا نا دیکھا ایسا محسوس ہوا جیسے کوئی اطمینان کا سانس لیتا ہو۔ بہت سمجھ کر اس نے کہا اس حالت میں مناسب نہیں معلوم ہوتا کہ میں بل کو زبردستی شادی کے عہد پر نام رکھوں میں بہت تشک جاتی ہوں اور ہر وقت چڑھتی رہتی ہوں۔

ادواب میں یہ بھی جانتی ہوں کہ وہ تھوڑے دیر میں نہایت کرنا جیسی پہلے کرتا تھا مگر کیا کر دل کہیں تو اس سے اب بھی محبت کرتی تھوں اور یہی وجہ ہو کہ میں اس کی مرضی کو خلاف زبردستی و کرنا نہیں چاہتی۔

کیا میں نے بھی تم سے کہا ہو کہ وہ تم سے بہت نہیں کرتا؟ میں نے دریافت کیا۔

”نہیں ایسا تو کبھی نہیں کہا۔“ اس نے اقرار کرتے ہوئے کہا۔ لیکن سوچو تو وہ ایسا کرتا بھی کیوں۔ وہ طبعا مہربان ہو اور میرے محلے میں بڑے مہربان و برداشت سے کام لیتا اور پھر بھی میں سوچتی ہوں کہ کبھی جیسے تن درست نوجوان کے لیے یہ کیا زندگی ہو آبیان پہنچ کر وہ بھوٹ بھوٹ کر روکنے لگی مگر اسی حالت میں سلسلہ کلام بھی جاری رکھا، ”اُسے صحیح قسم کی بیوی کی ضرورت ہو مجھ جیسی غریب اور لاجدار و بیمار کی نہیں۔“

اس کی آواز اب بہت جھمی پڑ چکی تھی۔ بل کو پچوں سے بڑی محبت ہو اور میرے محلے میں تو ڈاکٹر نے حکم لگا چکا ہو کہ اب کوئی بچہ نہیں ہو گا۔

میر میں نے گریہ کر پوچھا کہ آخر یہ صورت حال تھا ہی کیسے، تم تو مرضی سے درست تھیں، مجھے بھی تو بتاؤ کہ یہ بیماری تھیں ہوئی کسی طرح؟ تو اس نے ادل سے سارا قصہ بیان کیا۔

بالکل وہی نکلا جس کا مجھے شبہ تھا اس کی تحلیف اسی روز سے شروع ہوئی تھی جس روز وہ وطن محل کے تین ماہ بعد ڈاکٹر کو دکھائے گئی تھی چنانچہ اس نے کہا اس روز ڈاکٹر نے مجھے ایک نسخہ لکھ دیا، وہ نسخہ آج تک نہایت یا بندی کے ساتھ پی رہی ہوں، معلوم نہیں کیا ہو گیا کہ دن بدن کمزور ہوئی جا رہی ہوں۔ اب صورت یہ ہو کہ ہر بغتہ ڈاکٹر نے ہاں جاتی ہوں۔ اور وہ ہر مرتبہ اس تجویز کو دے دیا کی قوت بڑھا دیتا ہو۔ مگر میں دس دس ہوتی ہوں جہاں بھی کوئی افادہ نہیں ہوتا۔

میں جبران تھی اور کسی طرح یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ بخون درست مارا گیا کو دوادی ہی کیوں گئی۔ آخر میں نے پوچھا کہ نسخہ میں دوا کیا تھی۔ کچھ نہیں بھی معلوم ہو؟ اس نے کہا ہاں معلوم ہو۔ تھائی رائیڈ کیمیکلٹ، ٹیسٹنا تھا کہ میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی لیکن اب میری سمجھ میں آگیا تھا کہ ڈاکٹر کو ڈاکٹر نے تھائی رائیڈ کیمیکلٹ کیوں دیا تھا۔ اس وجہ سے نہیں کہ وہ اس کا طبی امتحان کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ اسے تھائی رائیڈ کی ضرورت ہو۔ بلکہ محض اس نظر سے کہ میں پر کہ وضع حمل سے فارغ ہونے کے چند خورنوں کو اس خیال کے مطابق۔

تھائی رائیڈ کی ضرورت ہوتی ہو اس لیے اسے بھی دیدیا گیا۔ مہرا خون گھونٹنے لگا جب میں نے مارا گئے تھنا کہ اس کی قلب کی حرکت بہت تیز ہو گئی ہو اتنی کہ اس کی وجہ سے وہ بس تشک جاتی ہو اس غریب کو پتہ نہ تھا کہ اس کی موجودہ حالت ہی اس نسخے کی پیدا کردہ ہو۔ یہیں ہی سے مجھے قدرتی طریق پر زندگی گزارنے کی افادیت معلوم ہو اور میں بے سوج دواؤں کے استعمال سے سخت نفرت کرتی ہوں اور یہ معلوم کر کے کہ غریب مارا گیا محبت، از دواجی زندگی اور اس کے تمام تقریبی مشاغل محض تھائی رائیڈ

کے ہاتھوں خاک میں مل گئے، میرے غصے اور رنج کی تہا نہ رہی میں نے اپنی سابقہ دوستی اور تعلق کا حوالہ دیا اور بتایا کہ "میں جو کچھ مشورہ دوں گی سوچ سمجھ کر دوں گی اور ہمتاری بھلائی کے لئے دوں گی" اس کے بعد میں نے صاف طور پر بتا دیا کہ "مارگرٹا تمہاری ساری تکلیفوں کی جڑ یہ دوا ہے جو تم ایک سال سے استعمال کر رہی ہو اسے چھوڑ دو گی تو سن درست ہو جاؤ گی یہ تمہیں بل اور بچے دونوں کا خیال کرنا چاہیو تم اس نسخے کا استعمال ترک دو۔" مارگرٹا میری پریشانی اور نعلق خاطر سے متاثر تو ضرور ہوئی۔ مگر اسے دوا چھوڑنے کے معاملے میں تامل ہوا جب میں نے اسے اور بھیایا تو بالآخر وہ مان گئی اور عارضی طور پر امتحاناً اس نے صفائی رائے گولیوں کا استعمال ترک کرنے کا وعدہ کر لیا۔ اس نے سوچا کہ کوئی خاص فائدہ تو اس دوا سے اسے پہنچ نہیں رہا نیز یہ کہ اس کی صحت، رشادہی اور خوشی پہلے ہی سے خاتمہ کے قریب ہیں تو اس صورت میں وہ جو کچھ کھو چکی ہے اب اس سے زیادہ اور کیا کھوے گی۔ چنانچہ ایک ہفتہ کے بعد بطور تجربہ اس نے میرا مشورہ قبول کیا۔

میں مانتی تھی کہ جس صفائی رائے گولیوں کی چھوڑنے سے کچھ نہ ہوگا۔ غذا میں بھی تبدیلی کی ضرورت ہو۔ وہ دیکھ چکی تھی کہ مارگرٹا کی ملازمہ نہایت روکھنی اندر غلط قسم کی غذا میں پکاری تھی اور اسی کے سبب سے مارگرٹا اور بچے دونوں قبض میں مبتلا تھے۔ اس لیے میں نے مارگرٹا سے کہا کہ وہ حسب سابق قدرتی غذاؤں پر آجائے۔ میں نے بتایا کہ اسے بھی، بچے کو بھی اور اس کے شوہر بل کو بھی، کھپکھپا بے چھنے آئے گی روٹی، سبز لوبی اور دودھ کی ضرورت ہو۔ "ہاں، مارگرٹا نے کہا، شاید تمہارا خیال صحیح ہو۔ مگر مشکل یہ ہو کہ ان چیزوں کو میری ملازمہ پسند نہیں کرتی اگر میں اس غذا میں پروگرام بدلنے کے متعلق دوا بھی سوچوں جس کے مطابق آج کل سارے ہاں کھتا ہو تو غالباً میری ملازمہ اسی وقت مستعدی ہو کر چلی جائے گی۔"

"اگر جالی ہو تو جالے دو۔" میں نے جواب دیا "یہ یہاں کام ہی کیا کرتی ہو۔ مکان کو یہ گندہ رکھتی ہو سب کچھ کی دیکھ بھال یہ نہیں کرتی کھانا بہ خراب پکاتی ہو تو پھر بے یہ کس مطلب کی، تنخواہ بھی تمہارے اپنی حیثیت سے کچھ زیادہ ہی دے رہی ہو۔ اگر تم بڑا مالدار ناواض ہو۔"

تو میرا مشورہ یہ ہو کہ گھر کی دیکھ بھال ہی تم خود ہی کرو اور بچے کی بھی۔"

یہ سنتے ہی مارگرٹا چونک پڑی، مگر ناراض نہیں ہوئی اور بطور احتیاج کہا، "مگر میں خود اس قابل کہاں ہوں؟" "تحقیقت میں بیمار نہیں ہو۔ یہ تو تمہاری وہ دوا ہے، خراب غذا ہو اور ورزش نہ کرنا جو جس سے تمہیں بیمار ڈال رکھا ہو۔ ان تینوں چیزوں کو چھوڑ دو گی تو ٹھیک ہو جاؤ گی" میں نے نہایت سجدہ کی سے جواب دیا۔

میری ایسی ہی کی آنکھوں میں امید کی ہنس دوڑے لگیں۔ ایک لفظ کہے بغیر اس نے صفائی رائے گولیوں کی شبثی روٹی کی لاکڑی میں ڈال دی اور دوسرے روز اس ملازمہ کو بھی رحمت کر دیا۔ اس آٹھ ماہ میں میں نے بل سے بھی گفتگو کی اور اس سے کہا کہ وہ مارگرٹا سے ورزش کر لے۔ کتنی خوشی کے ساتھ اس نے تعاون کیا اور رفتہ رفتہ اس نے مارگرٹا کو جسمانی ورزش کے لیے آمادہ کر دیا۔ شروع میں اس نے جھکے اور سب جابوئے کی ہلکی ہلکی ورزش کی۔ پھر اس کے ساتھ تھوڑی تھوڑی پیدل چوڑی بھی شروع کر دی۔ دو دن بعد شام کو کچھ منٹ کے لیے زینا شروع کر دیا۔ اس دوران میں دوا چھوڑے ہوئے ایک مہینہ سے زیادہ وقفہ ہو چکا تھا۔ اب کچھ ایسا پروگرام بن گیا تھا اور طبیعت بھی دوبارہ اصلاح ہوئے لگی تھی کہ دوا دوبارہ شروع کرنے کا خیال بھی نہیں آتا تھا۔ اس کا وزن بڑھنا شروع ہو گیا تھا اور زندگی میں از سر نو دل چسپی کا احساس ہونے لگا تھا۔

میں اور ہمارے دربارے پڑوسی گھر کے کام میں مارگرٹا کا ہاتھ مٹاتے رہے۔ لیکن جیسے ہی کہ مارگرٹا اس قوت آگئی اسے ہماری مدد اور خدمات کی ضرورت نہ رہی اور ایک ماہ کی قلیل مدت میں اس نے گھر کی تمام ذمہ داریاں دوبارہ قبول کر لیں۔ اب وہ حسب سابق گھر کا سارا کام خود کرنے لگی تھی۔ گھر بھی صاف ستھرا رہنے لگا تھا اور کچھ بھی بچے کی غذا میں بھی اس نے تبدیلیاں کیں۔ شکریہ استعمال تقریباً بند کر دیا۔ دودھ اسے جب بھی دیتی پھیکا دیتی تازہ پھیلوں کا رس، سیب اور ایسی دوسری چیزیں جو اس کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں اس کی غذا میں شامل کر دی تھیں اب کچھ بھی تیری سے تن درستی کی جانب پیش (باقی صفحہ ۲۹ پر)

ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے، رکن اداک

لیموں!

آنتوں، رحم، گردے وغیرہ سے خون آنے میں بھی بہت مفید ہے۔

آدمے لیموں کا افشرہ پاؤ گلاس پانی میں ملا کر پیئے سے سینے کی جلن کو بڑا فائدہ پہنچاتا ہے۔ اور گھٹیا میں تو اس کا استعمال اس مرض کی بہت سی مخصوص دواؤں سے بڑھ کر فائدہ پہنچاتا ہے کچش میں جب کہ آؤں آرہی ہو، لیموں کا پھوڑ بارہ اولس یومیہ کے حساب سے پینا بہت کامیاب نتائج کا حامل ہے۔

کئی بڑھ جانے کی حالت میں لیموں کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس صورت میں اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ دو لیموؤں کے چار نصف ٹکڑے کر لیے جائیں، انہیں ٹنگ چھوڑ کر ٹھنڈا سا گرم کر لیا جائے اور کئی روز تک برابر اسی مقدار میں چوسے جائیں۔ انشاء اللہ چند ہی روز میں کئی اپنی اصلی حالت پر آجائے گی۔

اس قسم کے مریضوں کو جن کے خون میں تیزابیت پیدا ہونے کی طرف زیادہ میلان پایا جاتا ہے، مثلاً گھٹیا، نفرس، اعصابی درد، عرق النساء اور عصبی نوعیت کے درد کو میں مبتلا رہنے والے مریضوں کو لیموں کے افشرہ کا آزادانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اکثر ڈاکٹر صاحبان ان حالتوں میں لیموں کے افشرہ کو استعمال کرتے ہوئے اس خیال سے ڈرتے ہیں کہ کہیں لیموں کے رس سے خون میں تیزابیت زیادہ نہ ہو جائے۔ لیکن ان کا یہ تصور کرنا فانی ناواقفیت کی جتن دلیل ہو اور زبردست غلطی ہے۔ ہر چند یہ صحیح ہے کہ زبان پر لیموں کا رس تیزابیت کا احساس دیتا ہے، مگر واقعاً اس کا

خدا جیوٹ نہ بلائے تو لیموں کی تقریباً ساٹھ قسمیں ہوں گی جن میں بعض تو آپس میں اس قدر حامل ہوتی ہیں کہ فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر چون کہ ہم یہاں لیموں کی قسموں سے بحث کرنے نہیں چلے ہیں، بلکہ اس کی معالجاتی اور غذائی افادیت بتا رہے ہیں، اس لیے اگر اس کی سوڈ ٹیڑھ قسمیں بھی جو تیز و دائرہ بحث سے خارج تھیں۔ بہر حال یہاں انشاہدہ درجہ لیجیے کہ ہم لیموں کی جس قسم سے بحث کر رہے ہیں اسے عورت عام میں ہمارے ہاں لیمو کہتے ہیں۔

لیموں کے رس میں جیاتین جح تو خیر بہت زیادہ پایا ہی جاتا ہے لیکن جیاتین ب کی بھی قابل لحاظ مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ لیموں کا رس یا افشرہ نہایت اعلیٰ درجہ کا مصفی خون ہے۔ اور صاف خون، خارش اور سگریں جیسے امراض میں غایت درجہ مفید ہے۔ مگر لیموں کا افشرہ یا کچھن ہمارے ملک میں کسی طرح چار اور تھوہے کی جگہ لے لیتی تو ہمارے ان ہزاروں خاندانوں کی صحت قابل رشک ہوتی جو آج چائے، تھوہ اور غلط تغذیہ کی بدولت روز بروز کمزور سے کمزور تو ہوتے جا رہے ہیں۔

دو لیموؤں کے رس میں ڈیڑھ پاؤ کھولنا ہو پانی ڈال کر اور اسے حسب ذائقہ شہد سے میٹھا کر کے رات کو سوتے وقت پینا صحت سے سخت زکام میں کبیر کا حکم رکھتا ہے جو چیک خسرہ اور ہر قسم کے بخاریں جس میں پیاس زیادہ ملتی ہو لیموں کے افشرہ کا استعمال نہایت ففع بخش ہے۔ اس کی معتد دار خوراک چائے کے چار چھوٹے سے لے کر چھوٹوں تک سمجھی جاتی ہے۔ لیموں کے رس کا اس طریق پر استعمال، پھیپھڑوں، معدے

ۛہ ایک صحت پر جو صاف خون سے پیدا ہوتا ہے اس کی علامات یہ ہیں کہ موڑھے سوج جانے میں جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں درد ہوتا

غذائی اثر نظام جسمانی پر نیزیاتی ہونے کے بجائے خلی ہی۔
نقرس اور گھٹیا کے علاج میں ایک لیموں کے افشرہ سے
شروع کیا جائے اور بند سرج بڑھانے پر صاف اسے پرمیہ
بارہ لیموں کے افشرہ تک پہنچا دیا جائے۔ پھر باہم کی صدی
مقدار لیموں کے افشرہ میں سیب اور انور دونوں کے رسوں
سے زیادہ پانی جاتی ہو اس لیے اس کا استعمال کمزوری قلب
کی حالت میں بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

انگھٹان کے ایک مشہور سائنس کے رسالے
"لانسٹ" میں طیر پاکہا حسب ذیل نسخہ دیکھنے میں آیا ہے جسے
افادہ عام کے خاطر درج ذیل کیا جاتا ہے۔

ایک پڑ لیموں لیجے اور اس کے پتلے

منفرد فکڑے کر لیجے۔ اور انھیں ایک

مٹی کے برتن میں ڈیڑھ پاؤ پانی میں اتنی دیر

جوش دیجیے کہ ادا پانی رہ جائے۔ اُسے

رات بھر کسی کھلی جگہ رکھ کر ٹھنڈا کیا جائے

اور صبح کے وقت اس کا آب زلال استعمال

کیا جائے۔ نہایت مفید ہے۔

لیموں کے رس کا مقامی استعمال سوزش، جلن، زہریلے
کینرے کوڑوں اور چھروں کے کاٹے کے لیے بھی نہایت
مفید ہے۔ جلد اور سر پر لپٹنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جسم پر
ایک قسم کی جھک اور دلیق سی پیدا ہو جاتی ہے۔ درد کمزور اور
اعصاب میں لیموں کا متاثر مقامات پر ملنا درد میں سکون بخشتا
ہے۔ چہرے کے داغ دھبے اور جھاسوں کے لیے بھی لیموں
کے رس کا ملنا نہایت ہی کامیاب علاج ہے۔ اس کا صحیح
طریقہ یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت گرم پانی سے منہ دھوئے
کے بعد ملا جائے۔

براسیر کا علاج بھی لیموں کے تازہ رس سے کیا جاتا
ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹی سرج میں نصف لیموں
کا صاف اور پتھر ہوا رس اور اسی کے ہم وزن روغن زیتون

بھریا جائے۔ دروغن زیتون نہ ہو تو ایک بڑا چم بھر لیموں کا
تازہ رس ہی کافی ہوگا۔) اور دو تین روز رات کے وقت
متواتر مقدار میں داخل کرنا چاہئے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو
ایک ہفتہ برابر رات کو سوتے وقت ہی عمل کیا جائے۔ سرج
کی نوک کو نیل یا وسیلین لگا کر چکنا کر دیا جائے، تاکہ وہ جھجے
نہیں لیموں کا رس مسوں میں بالکل نہیں لگے گا یعنی تکلیف
ندہے گا، بلکہ اس سے قرح مندل ہونے لگیں گے اور آجائے
بھی باقاعدہ ہونے لگے گی۔ مٹے سکڑ کر اندر کی جانب ہونے لگے
اور مرجھا کر چھڑ جائیں گے۔

پائیریا کے لیے لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں
دو یا تین لیموں کا تازہ افشرہ ڈال کر لیموں کا پانی بنایا جائے)
سے دانتوں کو دن میں کئی مرتبہ صاف کرنا عادت رہے مضید ہے۔
ان لوگوں کے لیے بھی لیموں کا پانی مفید ہے جن میں پائیریا تو نہیں
ہو مگر خن آٹا کر یا پائیریا ہونے کا امکان ہے۔ کچھ عرصہ متواتر
استعمال سے ملتے ہوئے دانت جم جائے ہیں اور میل اور
کثافت اُتر کر صاف شفاف دانت نکل آتے ہیں۔

ریڈی میلٹ نہایت دعوے کے ساتھ لکھتا ہے کہ
"آپ لیموں کے تازہ رس کو اپنے جو ہر
دھانے کا موقع تو دیجیے، پھر دیکھیے کہ کتنی
جلد آپ اس کے صافی ہونے کی صفات
کے قائل ہو جائیں گے۔ تمام جسم میں ایک
گونا گوا حس نازکی پیدا ہو جائے گا اس
لیے کہ اس کے استعمال سے آپ کے خون
میں صفائی ہوتی شروع ہو جائے گی اور
جیسے جیسے اعضائے جسمانی سے جمع شدہ
زہریلے مادے خارج ہوں گے اسی نسبتاً
سے تمام نظام جسمانی میں زندگی کی لہر دوڑنے
لگے گی۔ ایک بجلی کی سی چستی ہوگی جو سارے
جسم میں سرایت کر جائے گی۔ داغ

بقیہ صفحہ ۲۷۔ سڈھی کر رہا تھا۔

کیا اس کے بعد مجھے یہ بتانے کی ضرورت ہو کہ
مارگرٹ اور بل دوبارہ ایسی مسرت بھری زندگی گزار رہے ہیں
جیسی کہ شروع شادی کے وقت؟ ان دونوں کا ساتھ مل کر
ٹینس کھیلنا، باہم تیرنا اور گھنٹوں کھلی ہوا اور دھوپ میں

میٹھنا پھر اسی طرح شروع ہو گیا۔ ویسے ہی اب نن درست تھا
اور نہایت تیزی سے ترقی کر رہا تھا۔ گویا ایک خوشی کی اتفاقی جو
سادے کنبہ پر چھا گئی تھی خدا نے تنہا ہی رائے خط کے اثرات
جس طرح ان تین بچے قصور جانوں کو بچایا ہو اسی طرح سب کو
بچائے۔ آمین۔ (فریڈیکل کلچر)

کھل جانے کا اور ہر عضو اپنی جگہ قوت محسوس کرے گا اس لیے کہ ان کے افعال میں رکاوٹ ڈالنے والے سبھی مادے خارج ہو چکیں گے اور ان پر اب وہ بوجھ اور دن نہ ہوگا جو لمبوں کے استعمال سے قبل تھا گویا لوں سمجھنا چاہے کہ لمبوں کا تازہ سر سے لے کر پاؤں تک پوری جسمانی مشینری کو اور ہال کر دیتا ہے حتیٰ کہ اس کے استعمال سے آنکھوں کی بیماریاں تک بہتر ہو جاتی ہیں۔ — صحت و مسرت سے بھرے ہوئے ہوں گے وہ ناسدان بن کر روزمرہ کی غذا میں لمبوں ایک اہم جز کی حیثیت رکھتا ہے اور ہمیں اس کی عادت ہو چکی ہے۔

ہم میں سے بہت سوں کو خرابی سفر کی شکایت رہتی ہے حالانکہ اس کا بہترین علاج ہی لمبوں کا رس بکاش ہو لوگ جانتے ہیں۔ — ہم لوگوں کی آنکھوں میں عام طور پر مختلف قسم کے کیڑے پائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں کے باخانے میں تو بہت نکلے ہیں اور بڑی تکلف کا باعث ہوتے ہیں۔ لمبوں کا رس اس شکایت کے لیے بھی اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اصل میں آپ تو آپ ایک مانع عفونت قابلِ جراثیم سمجھیے جو نہ صرف بڑا سیرکے رخصوں اور پھوٹے پھینسیوں کو مندل کرتا ہے بلکہ جراثیم کے ہلاک کرنے کی خصوصیت بھی اس میں ہے اس قدر پائی جاتی ہے کہ اپنے سامنے آنکھوں کے کیڑوں کو بھی نہیں ٹھہرنے دیتا گھٹیا۔ دوسرا برنکاٹس، فوایا بیس، انفلوئنزا، نزلہ غرض تمام قسم کی التہابی کیفیات میں ایک اعلیٰ درجے کی دوا کا کام دیتا ہے۔ قلت الدم، دھن کی کمی، کے مریضوں کو نئی زندگی بخشتا

آہ۔ — اس کے بے حد بے حساب فوائد کا اگر ہم لوگ واقعی طور پر احاطہ کر لیتے تو ہمارے گھروں میں شاید ہی کوئی بیمار و معذور دیکھنے میں آتا۔ بچہ بھی اور بڑے بھی، سب ہی تن درست و توانا ہوتے اور دنیا کے کاروبار کو نبھاتے خندہ پیشانی اور بے ملال طریق پر چلتے۔ لیجئے کھانسی کا ایک بڑا اچھا اور سفید مسکھڑا بھی اسی لمبوں کے رس سے بنتا ہے اسے بھی سمجھ لیجیے اور وقت ضرورت اس سے کام لیجیے۔

ایک ڈونگا بھر پانی گرم کیجیے۔ اس میں ایک لمبوں کا تازہ رس ڈال دیجیے دلمبوں نہ ہونے کی صورت میں پیاز کا رس بھی ڈالا جاسکتا ہے، اس کے بعد جتنا آپ نے پانی ڈالا ہے اس سے نصف شہد ملا دیا جائے اور اتنی ڈیزنک آگ پر پکائیے کہ شہد اچھی طرح حل ہو جائے۔ یہ آپ کی کھانسی کی بہت عمدہ و مفید دوا بن گئی۔ ایک بڑا پیچہ ایک ایک گھنٹے کے وقفے کے ساتھ استعمال کیجیے۔ اس سے گلے کی غشاخہ مخاطی میں مزید سوزش و التہاب پیدا نہ ہوگا۔ اس کے بعد قدرت خود بخود اپنا کام کر لے گی۔

شخصیت کا اظہار بدلیعہ

از مسٹر شاہد الغفور دہلوی

ہو، اور لوگوں سے دور رہنا چاہتی ہو اور مردانہ ذکر لڑکی منسا اور خلص ہے۔“

اگرچہ اس امر کا امکان بالکل نہیں ہو کہ کوئی شخص جی پی نمبروں کو علانیہ اپنے سیم پر لے بھرنے کا لیکن یہ ضرورت کے ان نمبروں سے بہت سے فائدے حاصل ہو جائیں گے۔ مثلاً مخصوص ملازمتوں کے لیے قابلیت کی جانچ یا خود اپنے لیے بہت کا فیصلہ دینا۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر کیس جتے میں کہ زمانہ مستقبل میں ماہرین نفسیات سے بھی طبیوں کی طرف کام لیا جائے گا اور ان سے مطالبہ کیا جائے گا کہ وہ اعلیٰ سیاسی ملازمتوں کے لیے امیدواروں کی شخصیت اور کردار کی تشخیص کریں۔

بروفیسر کیس کو اپنے دو ایجا بسٹنڈ کی آخری منزل تک پہنچے اور اس کو سیم سے سادے اعداد پر مبنی کرنے سے پہلے بہت کچھ تحقیقاتی کام کرنے پڑے ہیں۔ انھوں نے اس ریسرچ اس طرح شروع کیا کہ انگریزی ڈکشنری میں سے تمام الفاظ نکالے جن کا تعلق نفسی اوصاف سے ہو۔ ان کی تعداد تقریباً ۱۰۰۰ ہو، لیکن چون کہ ان میں بہت سے الفاظ ہم معنی ہیں اس لیے انھوں نے ایسے الفاظ کو چھانٹ دیے ہیں کہ ان کی تعداد کم کر دیا اور بالآخر ۱۰۰۰ میں کو آخری قرار دیا۔

اس کے بعد دوسرا قدم یہ تھا کہ شخصیت کے ان ۱۰۰۰ اوصاف کی کسوٹی پر ہزاروں آدمی جانچے گئے، اس سے یہ معلوم ہوا کہ انسانوں میں چند کرداری صفتیں ایسی ہوتی ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ پائی جاتی ہیں، یعنی تقریباً لازم و ملزوم ہوتی ہیں۔ اس طریقہ سے نہایت اوصاف میں تعداد کی مزید کمی ممکن ہو گئی۔ اور اسی طرح اعداد کو گھٹانے گھٹانے ڈاکٹر کیس اس نتیجہ پر پہنچے کہ آخری ۱۰۰ اعداد یا ”غزت“ کے صرف ۱۲ ایسے بنیادی عناصر باقی رہ جاتے ہیں جن سے کسی کی ”شخصیت“ کا خاکہ تیار کر لیا جاسکتا ہے۔

ان عناصر کی دریافت، جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں، ایک طرف کا تحقیقی کام تھا، اعلیٰ طریقہ بنیت

جو کہ ”شخصیت“ بہت دور تک اثر انداز ہوتی ہو اس لیے اس کے مطالعہ اور اس کے متعلق تحقیقات نے ایک علم کی حیثیت اختیار کر لی ہو۔ ایک واحد شخصیت کس طرح عالم گیر اثرات پیدا کر سکتی ہو، اس کی جدید ترین مثال آپ ہٹلر کی شخصیت میں دیکھ سکتے ہیں جو ساری دنیا کو مبتلا جنگ کرنے کا باعث ہوئی۔ یہ صرف ایک مثال ہو۔ ایسی بے شمار مثالیں پیش کی جاتی ہیں، شخصیت خواہ بڑی ہو یا چھوٹی اپنے اپنے دائرے میں اثر پیدا کیے بغیر نہیں رہتی اور ”شخصیت“ کا رد عمل اکثر دوسری شخصیتوں پر ہوتا رہتا ہو۔

ڈاکٹر بونی ورتی (امریکا) کے پروفیسر نفیات ڈاکٹر رمنڈ بی کیٹل علم شخصیت، ”شخصیات“ کے ماہر ہیں اور بہت دنوں سے مطالعہ و مشاہدہ میں مدد دہ ہیں انھوں نے کسی آدمی کی شخصیت کا حال ظاہر کرنے اور ناسدینے کے لیے ایک عجیب و غریب طریقہ ایجاد کیا ہے، جو ”سیریس“ اعداد پر منحصر ہے۔ یعنی صرف چند مختلف اعداد کو ایک جا کر دینے سے کسی شخص کی شخصیت کا پورا خلاصہ یہی اچھے دور ”برے اوصاف ظاہر ہو جاتے ہیں۔“

یہ سسٹم کس طرح کام کرتا ہو اس کو سمجھنے کے لیے پہلے ایک ایسی دنیا کا تصور کر لیجیے جہاں ہر شخص اپنی شخصیت کا نمبر، ”اس طرح ظاہر کرے“ جو جیسے ایک کھلاڑی کے بنیان یا قمیص پر اس کا نمبر لپٹا ہوا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ دیکھ رہے ہیں کہ ایک شخص کی پشت کی طرف اس کی قمیص پر ۲۹۱۱ لکھا ہوا ہے اس سے آپ کو فوراً معلوم ہو جائے گا کہ ”اگلے دماغی قوت اس کے کو دار کا ایک خاص جز ہو۔“ باقی کوئی نمایاں خوبی اس کی شخصیت میں موجود نہیں ہے۔“

اسی طرح اگر کسی شخص کا نمبر ۸۱۳۵۳ ہو گا تو اس سے ظاہر ہو گا کہ ”مختی ہو۔ زمین نہیں ہڑ۔ مگر چال چلن اچھا ہو گا۔“ اگر دو لڑکیاں آپ کے پاس سے گزر جائیں گی اور ان میں ایک کا نمبر ۸۴۹۸۴۹ اور دوسری کا نمبر ۳۴۱۲۹ ہو گا تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ اول الذکر لڑکی ”شکل مزاج کی

دیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ہم جس شخص کو "خوش مزاج کہیں گے اس کے گرد اسی یہ چیزیں بھی ہوں گی۔ نرم طبی، دل کی گرم خوشی، خیریت کی کثرت، اخلاقی میں بے تکلفی اور صلح و اشتی کے لیے فوراً تیار ہو جانا۔

اس لیے ہر شخص کے لیے ایک "کسٹمری فارمولہ" تیار کیا جاسکتا ہے جس سے معلوم ہوگا کہ اس کی شخصیت میں مختلف عناصر کی مقدار کتنی ہو مثلاً 5W - 8G - 4F - 1P - 2G سے ظاہر ہوگا کہ ایک شخص کا چال چلن اوسط درجے کا ہے، وہ بہت زیادہ ذہین ہے، کبھی کبھی معمولی صلابت میں مبتلا ہو جاتا ہے، شک و شبہ اس کے مزاج میں موجود نہیں ہے، لیکن بہت تیز باز و آہستہ نہیں ہے۔

ڈاکٹر کیشل اپنے نظریات کو پیش کرنے کے بعد یہ کہتے ہیں کہ "آپ دنیا کے خواہ کسی مسئلے کو دیکھیں وہ بالآخر شخصیت ہی کا مسئلہ ثابت ہو گا۔ خواہ آپ جنگ کے اسباب معلوم کرنا چاہتے ہوں یا تعلیم کی ترقی کے خواہاں ہوں یا بے روزگاری کا مقابلہ کرنا چاہتے ہوں، ہر حال اس کا حل اسی امر پر موقوف ہوگا کہ شخصیتوں کے پسمنظر کی کوشش کی جائے۔" ظاہر ہے کہ ڈاکٹر کیشل کے اس خیال سے کوئی بھی اختلاف نہیں کر سکتا کہ شخصیت ہی دنیا کے تمام واقعات کی تہ میں موجود ہوتی ہے۔

کھل چلا ہو اور ایک مزاج سے دوسرے تیسرے اور چوتھے مزاجوں کا سلسلہ قائم کرنا چاہی جاتی ہو۔ ڈاکٹر کیشل نے جن لوگوں کو زیرِ معائنہ رکھا، ان میں یہ دیکھا کہ بعض کرداری خصوصیتیں جو بظاہر ایک دوسرے سے غیر متعلق دکھائی دیتی ہیں، دورانِ تعینش میں ایک ہی ساتھ ابھر کر اپنی تہی ہوئی مٹی کا پتہ دینے لگتی ہیں اور آپس میں ایک یقینی رشتہ ثابت کرتی ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر کیشل نے ایک شخص کو دار کاہیت لگایا اور اس کا نام "پیراناڈ" (Paranoïd) رکھ دیا۔ اس لیے کہ انھوں نے دیکھا کہ جو شخص زیادہ فکری طبیعت کا ہوتا ہے اس کے مزاج میں بالعموم سنگدلانہ رجحانات اور فکری اور طعن و تشنیع اور خیالات میں سختی اور بے لچک ہونے کے عناصر پائے جاتے ہیں۔ بعض دوسرے عناصر جو ایک خاص ہستیہ نمونہ پیش کرتے ہیں اور اس نمونے سے شخصیت کے باقی حصے معلوم کیے جاسکتے ہیں یہ ہیں۔ عام دماغی صلاحیت جس کے لیے ڈاکٹر کیشل نے انگریزی حرف "ج" کو بطور علامت رکھا ہے، کردار کی مضبوطی (طے)، غیر معمولی ذہانت (سی، خوش مزاجی (ڈی)، عصبی اضطراب (ایف)، مزاج کی سختی (پی)، اور دوسرے عناصر جو جن کی بعض حالتوں میں پائے جاتے ہیں۔

ان کا نظریہ ہے کہ ہر شخص میں بعض عناصر کی مختلف مقداریں پائی جاتی ہیں اور جو شخص کسی خاص عنصر کی سبک ریزا معتددا کا ایک ہوتا ہے اس کو "نمونہ" یا "مشل" قرار

پھولوں کا خزانہ فائن کٹیدہ کاری کا رنگین تیار ہو گیا دورانِ جنگ میں کاغذ ملنے کی وجہ سے یہ ایڈیشن نایاب ہو گیا تھا، اسی وجہ سے ملک کی شوقین خواتین کی آنکھیں لگی ہوئی تھیں چنانچہ کافی انتظار کے بعد یہ رنگین ایڈیشن نہایت آب و تاب کے ساتھ تیار ہو گیا ہے اور ملک کے گوشے گوشے خراج تحسین حاصل کر رہا ہے۔ ہندستان کی نامور خواتین نے اس کی تیاری میں حصہ لیا اور بہت محنت اور جالغوشانی سے ہر قسم کے بہترین خوب صورت ڈیزائن بنا کر بھیجے ہیں۔ اس وقت ہندستان میں اس فن کی جتنی کتابیں چھپی ہیں۔ یہ کتاب ان سب میں سبقت لے گئی ہے کیونکہ اس کتاب کا ساؤز اور دوسری کتابوں سے بڑا ہے۔ رنگین فائن کٹیدہ کاری کی جلد بہت خوب صورت مضبوط اور فائل کی طرح ہوائی ہے جس میں ضرورت کے وقت ہر صفحہ علیحدہ نکالا جاسکتا ہے۔ تمام ڈیزائن خورج سے آفرنگ پچھلے ہیں۔ ہر فنکار کٹیدہ کاری کے متعلق ہزار ہا قسم کے خوب صورت سبک دیدہ زیب اور موجودہ فیشن کے کارآمد نمونے ہیں جن کو نہایت آسان اور سہل انداز میں پیش کیا ہے یہ نادر پھولوں کا خزانہ اگر اپنی سہیلیوں کو تحفہ میں پیش کریں تو یہ بہترین تحفہ آپ کے ذوقِ سلیم کی داد دلائے گا اور اگر جنہر میں دیا جائے تو یقیناً ایک قابلِ قدر چیز کا اہانہ ہوگا۔ اس کتاب میں آپ کو نیک کی بلیں، نیک کے اشعار، گڈ ٹائٹ، شنب بخر، خوش آمدید، عید مبارک، مزاج شریف، انگریزے، مولوگرام، میز پوش، دیلنگ پوش کی سینکڑوں قسم کی بلیں، پھول، گلہستے، ظاہر، باسکٹ، کوئے اور ہر قسم کے چھوٹے بڑے سینٹر، وڈچ کی بلیں غرض کہ سینکڑوں قسم کے اعلیٰ ڈیزائن اور بیسیوں قسم کے چھوٹے بڑے پرنٹے بنائے گئے ہیں۔ قیمت اتنی خوب ہے کہ باوجود صرف چار روپے، محصول ڈاک ۷۰ روپے، یہ میجر مشہور پبلشرسی، کوچہ کاراچینہ، دہلی

حاملہ کی دیکھ بھال

یہ مضمون ڈاکٹر اریف - ایچ - مفتی ایم - بی - ڈی - ٹی - ایم - ڈی - پی - ایچ - ایل - ایم - میڈیکل سائنس آفیسر ڈی میونسپلٹی نے خاص طور پر ہمدرد صحت کے لیے بھیجا ہے۔
ڈاکٹر صاحب موصوف نے یہ مضمون انگریزی میں لکھا تھا۔ ادارہ ہمدرد صحت نے اسے اردو میں منتقل کیا ہے اور ربط کلام قائم رکھنے کی خاطر ترجمہ کے بجائے ترجمانی سے زیادہ کام لیا ہے۔ (ہمدرد صحت)

حمل کی ابتدائی شناخت

ایک تن دوست اور باقاعدہ ایام والی عورت کے ایام ماہواری کا بعد ہوجانا اس بات کی ابتدائی علامت ہو کہ اسے مستقر حمل ہو گیا۔ (چوں کہ یہ مضمون حاملہ کے لیے لکھا گیا ہے۔ اس لیے یہاں ان صورتوں سے بحث نہیں کی گئی جو جہاں ایام ماہواری کے بند ہونے سے انسان حمل دھوکے میں پڑ جاتا ہے، اس کے علاوہ چار سفیروں میں پستانوں کی سیاہی قدرے گہری پڑ جاتی ہے، وہ پہلے کی نسبت زیادہ بھر جاتے ہیں اور قدرے تن بھی جاتے ہیں۔ ابتدائی اور استغرائی کیفیت درازنگ کلسن سے حاملہ ہونے ہی تقریباً ہر عورت کو سالقبہ پڑتا ہے۔ اگرچہ اس خاص معاملہ میں بھی تمام عورتوں کا ایک ہی حال نہیں ہوتا۔ بعض عورتوں میں استقرار حمل کے ساتھ ہی یہ حالت شروع ہوجاتی ہے۔ مگر عام طور پر یہ کیفیت استقرار حمل کے پانچ چھ سفیروں بعد شروع ہوتی ہے بعض کو صبح اٹھتے ہی ٹکی سی ابتدائی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور بعض کو ذرا دن چڑھے ہوتی ہے اور خوب ہوتی ہے۔ کچھ عورتوں کو دوران حمل میں بعض غذاؤں سے شدید نفرت ہوجاتی ہے اور وہ ان کی خوشبو بھی برداشت نہیں کر سکتیں اور بعض عورتوں کو غذاؤں سے کچھ ایسی زبردست رغبت ہوجاتی ہے کہ وہ انھیں ہر قیمت پر حاصل کرنے کے لیے بے تاب رہتی ہیں۔ کسی کے سترھویں سفیر بھی چونچو بیٹھنے کے فوراً بعد ہی کچھ پیٹ میں پھرے لگتے ہیں اور ماں رحم کی دیواروں پر اس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کے لگنے کا احساس کرتی ہے جیسے کوئی اندر سے کھٹکھٹاتا ہو۔ یہ علامت گویا جسمی اور قلبی علامت ہوتی ہے۔ مگر جب بالا علامتوں سے ایک عورت اپنے متعلق بڑی حد تک جان سکتی ہے کہ وہ حاملہ ہے یا نہیں۔ لیکن اگر وہ کسی وجہ سے شک میں

شاید بچہ کوئی ہو جو اس گھر کی مسرت بھری فضا کو ناواقف ہو جس میں نئی دلہن کے "امیدوں" سے ہونے کی خبر سننے ہی خاندان کے ہر فرد کا چہرہ خوشی سے دھلک اٹھتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکے کے لیے باپ بننے کی خوشی کچھ کم نہیں ہوتی۔ مزید وہ کھلم کھلا اس کا اظہار نہیں کرتا مگر اس کی زبان حال تو اس کے مخزینہ برتاؤ اور خاموش مسرت کا ہر وقت پتہ دیتی رہتی ہے۔ اس کی بہنیں ہونے والے بچے کے لیے چھوٹے چھوٹے کپڑے اور مختصر سی پوشش لکھنے بیٹھنے میں مصروف ہوجاتی ہیں۔ لڑکے کی ماں جو اس سے پہلے ذرا ذرا سی بات پر دلہن کو دکھتی تھی اب اسے برتاؤ میں ہنارت نئی برتنے لگتی ہے اور اپنی بہو کو حتی الامکان آرام دینے کی فکر میں لگ جاتی ہے۔

ایک ہندوستانی گھر میں بیماری قوم کی لڑکیوں کو جو آگے چل کر بیماری آئندہ نسلوں کی مائیں بننے والی ہیں، یہ سب سہولتیں تو میسر ہیں۔ اگر انہیں کہ وہ تعلیم نہیں ملتی جو اس طبی سعادت سے عہدہ برآ ہونے کے لیے از بس ضروری ہے۔ یہاں سے گھروں کی بڑی بوڑھیاں خود شدید چیت ہیں ذوقی ہوئی ہیں اور چارے ہاں کے مردوں کا حال بھی ان سے کچھ بہتر نہیں ہے۔ وہ بھی تو اس معاملہ میں بالکل بے حس ہوتے ہیں یا ناواقفیت اور لاعلمی کی بنا پر ان طبی حوادث کے پیش آجائے پر خود کو نہایت بے چارگی کے عالم میں پاتے ہیں۔ ان حالات میں اگر چاہے ہوں۔ چاؤں اور بچوں کی شرح اموات غیر معمولی طور پر بڑھی ہوئی ہو تو جنوں تھک چکی ہیں نہیں۔ ضرورت ہے کہ ہم جلد از جلد خواب خرگوش سے بیدار ہو اور ہندوستان کی آئندہ نسلوں کی ماؤں کو اس اہم فرض کی انجام دہی کے لیے تیار کریں تاکہ ہماری آئندہ نسل نہایت مضبوط، طاقتور اور تندرست اٹھے۔

اپنے بچوں کو صحیح طریق پر پرورش کر کے پرواں چرمھائے تاکہ قوم کی قوم صحت مند و طاقت ور ہو جائے۔

اس حقیقت پر ہمیشہ نظر رہنی چاہیے کہ

لباس

دورانِ حمل میں ایک عورت کے لباس جسمانی پر غیر معمولی دباؤ پڑتا ہو، اس لیے چاہئے کہ کمزور یا سادھی کی بندش جو معمولی دلوں میں اگر کس کر بھی باندھ لی جائے تو کوئی حرج نہیں ہوتا، لیکن ان دلوں میں اگر کمزور بندوبست کر باندھا جائے گا تو اس سے نہ صرف حاملہ کی صحت پر خراب اثر پڑے گا بلکہ جنین کا نشوونما اور بالیدگی بھی متاثر ہوگی۔ ایسی کسی ہوتی ایچا میں جن کی سختی سے پستان بچھ کر دہلے جائیں برنگر میں پسینی چاہیں لکڑی خاصی ڈھیں ڈھالی ہوئی چاہیں۔ اسی طرح حاملہ جو تو کچل پڑی ہو نہایت بکے اور ڈھیلے ڈھلے ہوئے چاہیں۔ ڈاکٹر مری ٹوٹس نے اس سلسلہ میں جو ہدایت دی ہو وہ ایک جملے میں ہوئے کے باوجود نہایت جامع ہو۔ وہ کہتی ہو:

”کپڑے اس قدر لگے اور ڈھیلے ڈھالے ہوئے چاہیں کہ ایک حتیٰ کیڑوں کے نیچے نکلے جس پر اس طرح میں میرے کوس کا ایک پر بھی نہ ٹوٹے“

جیسا کہ میں نے

املائی اور سفرائی کیفیت

ہر عورت کے ساتھ مختلف ہوتی ہو۔ یہاں ہم زیادہ تفصیل میں نہیں جائیں گے۔ بلکہ اس صورت اور حالت پر بحث کریں گے جو کم دین ہر حاملہ عورت کو حمل کے ابتدائی مہینوں میں پیش آتی ہو اس کا تذکرہ یہ کرنا چاہیے کہ صحت اچھے ہی ہلکی چاہے یا گرم دودھ کی پیالی ایک سکٹ، قوس مار سک کے ساتھ پی لی جائے اور اس کے بعد بھی آدھ گھنٹے تک بستر ہی پر استراحت کی جائے۔ اگر پھر بھی طبیعت ناش کرے اور لڑ ہو جائے تو گھبراہٹ میں چاہیے بکھلے کے وقت کھانا کھ لینا نافذ کرنے سے بہر حال بہتر ہو۔ اور اس یقین کو اپنے دل میں بٹھالیجیے کہ یہ ایک عارضی تکلیف ہو جو جلد ہی جاتی رہتی گی۔

حاملہ عورت کے پیشاب کا بھی احتیاج ہوگی

پیشاب

جیسے تک مہینہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے اور نویں مہینے ہر چند رھویں روز یا پھر جیسا کہ طبی کاموں پر

پڑ جائے تو اسے فوراً اپنے معالج کے پاس مشورہ کے لیے جانا چاہیے۔ اس لیے کہ جیسے جلد اسے اپنی حاملہ ہونے کے متعلق معلوم ہو جائے گا اتنے ہی جلد اسے اپنی دیکھ بھال متوجہ کر دینے کا موقع مل جائے گا۔ یورڈین مالک ہیں تو عام طور پر شفاخانہ زچگی سے متعلق جو نسوانی امراض کا شعبہ ہوتا ہو وہاں یہ سہولت ہوتی ہو کہ جہاں کسی عورت کو اپنے متعلق شبہ ہو اس نے اپنا طبی امتحان کر کر اپنی حالت کا صحیح اندازہ لگوا لیا۔ اس لیے کہ ایک غریب طبقہ کی گھروالی کو حاملہ ہونے کے بعد گھر سے متعلق جو کام کاج میں ان میں ایسی خاصی تبدیلی کرنی پڑتی ہو۔ ہندستان میں بھی اب اکثر شہروں میں اور بعض بعض قصروں تک میں زچہ اور بچہ کی سہو داد و تربیت کے لیے مراکز کھل گئے ہیں جہاں تربیت یافتہ نرسیں اور دایاں رہتی ہیں جن کا کام یہ ہو کہ وہ حاملہ کو، نومرد اور گھٹنیوں جملے والے بچوں کو گھروں پر مار دقتا فوٹنگ کھیں اور انھیں اور ان کے متعلقین کو زوری، مناسب ہدایات دیں۔ ان مہی، اکثر کی پیر مشدست ایک علی درجے کی لکڑی ڈاکٹر ہوتی ہو جو خود بھی گھروں پر جاتی ہو۔ لکڑی جتنی سے اس بچگی سے متعلق مشوروں سے وہ پورا پورا فائدہ نہیں اٹھایا جاتا ہو اٹھایا جانا چاہیے اور ان کی افادیت کو پوری طرح سمجھا جا رہا ہو۔ لوگ ان مشوروں میں اس وقت پہنچتے ہیں ہندستان کی عورتیں وضع حمل کے لیے تیار نہیں ہوتی ہیں اور دروازہ شروع ہو جاتا ہو۔ حالانکہ ان کا اصل مقصد یہ ہو کہ ابتدائے حمل ہی سے عورتوں کی دیکھ بھال اور نگہانی کی جائے اور وقت آنے پر ان کو صحیح صبح مشورہ دیا جاسکے اس کے علاوہ اگر کوئی غیر معمولی صورت حال پیدا ہوئے گا نہ بدشہ ہو یا پیدا ہو جائے تو وضع حمل کے وقت کچھ مناسب تدابیر بتا سکیں۔ مگر یہی وقت ممکن ہو جب لوگ وضع حمل سے بہت کافی مدت پہلے ان مشوروں کی نرسوں اور دایاں سے مشورہ کرتی رہیں۔

وضع حمل سے پہلے ان مشوروں میں عورتوں کو چوتھوہ دیا جاتا ہو وہ اسی لیے ہوتا ہو کہ حاملہ عورتیں آخر وقت تک اپنی جسمانی اور دماغی صحت کی صحت کو قائم رکھ سکیں اور دروازہ کے وقت کوئی الجھن پیدا ہونے پائے۔ تاکہ جب تاں گس اور تن درست کیجے پیدا ہو۔ وہاں یہی بتایا جاتا ہو کہ ایک ماں کو کس طریق پر اپنے بچے کی پرورش کرنی چاہیے کہ وہ تن درست رہے۔ یہ ہر ماں کے فرائض میں داخل ہو کہ وہ

غذا، ورزش اور تازہ ہوا

ہولی پر، کمراس کی غذا نہایت چکن اور زود ہضم ہونی چاہیے اور مرغی، دیر ہضم اور سارے دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔
دودھ، کریم، مکھن، صوسی کی روٹی، سبز مایاں، پھل، خاص طور پر سنگترے، سیب اور گنہ جن جبرہ کا اس کی غذا میں ترا جزو ہونا چاہیے، گوشت بھی وقتاً فوقتاً کھایا جاسکے۔ دفع قبض اور اخراج مصلحت کے لئے نوب مانی پیا جاتی ہے قبض کسی صورت میں نہ ہونے دیا جائے۔ غذا پر غلط دیکھی جائے تو آنتوں کا فعل ماقہ عدد رہے گا۔ اگر غذائی احتیاطوں کے باوجود بھی روزانہ اجابت میں فرق آجائے تو کل مشق حلا مشق مفرس، ایک سٹاپ اسکرٹ، لیکووس پاؤڈر وغیرہ ٹینس داؤوں کے استعمال میں تو کوئی حرج نہیں ہوگا مگر کسی کسی حالت میں بھی نہ دیا جائے کہ اس سے اسقاط کا اندیشہ

ورزش ایک حاملہ عورت کا بھی رجحان جسمانی ازیم کی طرف زیادہ ہوتا ہے جو اس کے لیے مفید نہیں ہے۔ اس کے لیے ایک حد تک جمالی ورزش کی ضرورت ہے جو اسے بیدل برآخیز کی شکل میں کرنی چاہیے۔ تاکہ اس طرہ سے زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا میں رہے۔ کابھی موقع مل جائے اس سے نہ صرف یہ کہ دوران حمل میں اس کی صحت برقرار رہے گی، بلکہ روزہ کی شدید تکلیف اور وضع حمل میں جو عضلات میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اس کی برآخیز کی قوت بھی پیدا ہو جائے گی۔ بدوہ سنہیں عورتوں کو بھی ہلکے، غایت پرورد باغوں میں صبح سویرا جانا چاہیے تاکہ تازہ ہوا سے ان میں تازگی پیدا ہو جائے۔ شام کے وقت دھڑا اور کام کاج سے فارغ ہو کر ان کے خاندانوں کو چاہیے کہ وہ انھیں صبح اور بواہ دی کے لیے باہر لے جائیں۔

اگر کسی طرح باہر بیدل ہوا عورت کے لیے جانا ممکن نہ ہو تو اس لوگوں کے دل اچھے چرت میں رہیں، وہ اپنے صحت میں بھل لیں کمرس۔ ٹھیک معمولی کام کاج ہی کیا کریں۔ البتہ اس کام میں سڑھی وغیرہ پر چڑھنا نہیں میں زیادہ جھکت پڑے نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ایسی عورتیں جو بیدل ہوا عورت کے لیے نہیں جاسکتیں وہ اس کی تلافی اس صورت سے بھی کر سکتی ہیں کہ بے صبر

روزانہ مساج کر لیا کریں تاکہ دوران خون صحیح رہے۔ بہر حال ظاہر ہے کہ شدید فتنہ کی ندرت یا بھاری چیزوں کے اٹھانے بٹھانے کا کام حاملہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح ان ہندوستانی لوگوں کو قبضوں کے متذیب مدد کو ایسا لیا ہے دوران حمل میں مایاں اور ٹینس جیسے کھیلوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ خواہ جائزہ ہو باگڑی، روزانہ غسل پڑی ضروری چیز ہے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو سونے وقت کیا جائے۔

مشغلہ بہر ایک عام خیال ہے کہ سیرت پران کی دماغی اور ذہنی حالت کا کسی نہ کسی حد تک ضرور تر پڑتا ہے۔ اگرچہ اسے ثابت کرنا بہت مشکل ہے۔ اسی خیال کے تحت تمام دنیا کی عورتیں دوران حمل میں یا تو پختہ فیزیکی سیرتوں کی پرستش کرتی ہیں اور ایسی کنایاں پڑھتی ہیں جن میں ان کی بہادری کے کارنامے لکھے ہوتے ہیں یا مذہبی رسومات کی اناسی میں اپنا جیست وقت گزارتی ہیں اور مذہبی بزرگوں یا خوب صورت مصیبت اور سن درست آدمیوں کی تصویروں کو روزانہ دیکھی رہتی ہیں۔ بہر حال اس نظریہ پر سب کا اعتقاد ہو کر ان کے ماحول اور اس کی روحانی اور ذہنی حالت کا اثر جنہیں کی سیرت اور دماغی حالت پر ضرور پڑتا ہے بغیر یہ بات سمجھ ہو کہ غلط اس امر کا بہر حال میں اہتمام کرنا چاہیے کہ حاملہ عورتوں کو فکر اور دماغی پریشانیوں سے دور رکھنا چاہیے۔

صنعی تعلق یہ ایک اخلاقی مسئلہ ہے۔ اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اس معاملہ میں مذہبی اور سماجی عقائد سے قطع نظر کر کے علم و دانش کی روشنی میں بحث کی جائے۔

اس خاص معاملہ میں ہم ہر عورت کے لیے کوئی نکتہ بحاقا عدہ نہیں بتا سکتے۔ اس لیے کہ دوران حمل میں ہر عورت کی دماغی حالت میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کو اس زمانے میں زیادہ صنعی خواہش ہوتی ہے اور بعض عورتوں کو اس فعل کے تصور سے وحشت ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دوران حمل میں صنعی فعل کے قریب بھی نہیں جانا چاہیے۔ بلکہ اس وقت تک پرہیز کرنا چاہیے جب تک سچے دودھ نہ پتا ہو لیکن میرا خیال یہ ہے کہ اگر حاملہ عورت کو صنعی خواہش دماغی حد تک ہے۔

”موسم بہار کا شوہر“ ایک دل چپت نفسیاتی اور طبی افسانہ

مولانا روم نے اپنی مشہور شتوی میں عشق کو تمام ہیاروں کا طبیب بتایا ہے، وہ فرماتے ہیں کہ
شاد باش اے عشق خوش سودائے ما
اے طبیب جسم علت بائے ما

یہ افسانہ جو اخذ و ترجمہ کے بعد اوارہ ہمدرد صحت کی طرف سے پیش کیا جا رہا ہے، اگرچہ ایک مغربی مصنف جان کے لیکن کا شاہکار ہے، مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مترجم بالا شعر کی تفسیر ہے۔ اس افسانے میں بلند ترین روحانی عناصر موجود ہیں اور یہ دکھایا گیا ہے کہ ایک حسینہ کو جو اپنی زندگی سے مایوس ہو چکی تھی۔ جتنی محنت کی روحانی طاقت نے کس طرح ایک شدید عصبی مرض اور درد و کرب کے ناتواں برداشت حملوں سے، اور ایک مرد کو نفسیاتی الجھنوں اور دائمی پیچیدگی و اندرونی سے نجات دلائی۔ یوں ہم نہیں تھا اگر اس افسانے کا عنوان ”علاج بالعشق“ یا علاج بالحب، ہوتا، مگر ہم نے بہتر سمجھا کہ مصنف ہی کا پیش کردہ عنوان قائم رکھا جائے۔ یعنی موسم بہار کا شوہر“ ہمدرد صحت)

تھا۔ اس کے دماغ میں تاریکیوں کی ایک دنیا آباد ہو چکی تھی۔ چند منٹ میں اس نے بھی اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ الفاظ لکھے :-

”گزشتہ سات سال سے میں زندہ نہیں ہوں بلکہ زندگی کا خواب دیکھ رہا ہوں۔ میری پوری روح و صفت ٹھنڈی ہو اسے مرقب ہو رہی ہے جسے زندگی کی گہری اور گرم حقیقتوں کا کوئی علم اور تجربہ نہیں ہے۔۔۔۔۔ یہ خواب ناقابل برداشت ہونا جا رہا ہے۔“ اس شخص کا نام تھا نائل تھا۔

یہ عورت اور یہ عروج ایک دوسرے سے ناواقف تھے اپنی راتیں اسی عالم میں روزانہ بسر کیا کرتے تھے۔ دونوں کی زندگیاں تاریکی میں تھیں اور دونوں انتہائی مایوسی میں مبتلا تھے لیکن ایک روز ایسا آیا کہ ان دونوں کی ملاقات ہو گئی، اور یہ عالم ہوا جیسے دو چھوٹی روشنیاں مل کر آفتاب کی طرح چمک اٹھیں، دونوں کی زندگیاں میں نور کی تیز شعاعیں پیدا ہو گئیں۔

جب سونہیہ کے گھروالوں کے متواتر بلاؤں کے بعد ایک روز نائل اپنی بہنوں کے ساتھ پہلے پہل پہنچا تو نیشن میں آیا تو گھر میں ایک غشی سی پھیل گئی۔ اس قصیدہ

علاقہ سیلم کے قصبہ ”نیو انگلینڈ“ میں آدھی رات کی گہری تاریکی چھائی ہوئی تھی، مگر دو مکان ایسے تھے جن کے ایک کمرے میں اب تک لمپ روشن تھے۔ یہ دونوں روشنیاں ایک دوسرے سے کچھ دور تھیں اور ان کے درمیان چند قطعہ مکانات جاہل تھے۔

ایک مکان کی دوسری منزل پر جس کا نام ”ہیبیڈی“ مینشن تھا، اپنے کمرے کی تنہائی میں خوب صبر و استقامت اور نازک اندام سونیہ سینہ کے عصبی درد و کرب سے تڑپ رہی تھی۔ صرف چند دلوں کے وقفے سے درد کا یہ دورہ اس دوشیزہ پر پڑا کرتا تھا۔ درد سے کسی قدر آفاقہ ہونے پر سونیہ نے اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ المناک الفاظ لکھے :- ”اگر ایسا نہ کر کہ میری اندرونی روشنی تاریکی میں بدل جائے۔ اب مجھ سے بہرہ برداشت نہیں کیا جاتا۔“

چند مکانوں کے فاصلہ پر ایک دوسرا لمپ تاریکی و اندر وہ سماں تھوڑا سا ہنس مچا رہا تھا۔ ایک ڈبلا پتلا شخص جس کا چہرہ دل کو موہنے والا اور جس کے بال سیاہ قام تھے، ایک دوسری قسم کی مایوسی میں مبتلا تھا اور اپنی خیالی باتوں کا بیویوں کے ایک گہرے احساس سے سخت جدوجہد کر رہا

ملکی تھی۔ پڑوسیوں کے لئے اس کے پاس آکر تسکین پاتے تھے، اور دوستوں کے وسیع حلقے میں بیجاؤی میٹیشن، کو اپنی ذہنی اور علمی سرگرمیوں کا مرکز بنا لیا تھا۔

(۲)

اپنے کمرے میں واپس آکر نتھانیل کو ایسا محسوس ہوا جیسے کسی پرانے جادو کا تکلیف دہ اثر لگا ایک سوور ہو گیا ہو اور زمانہ شباب میں جن خیالی درماتوں میں نے مسے گھیرنا تھا اور اس کی تخلیقی طاقت کو چھین لیا تھا ان کا بارود فجا بکھا ہو گیا ہو بہت روز بھوتے نتھانیل کے اجاد میں سے ایک بزرگ کو جو قصہ سلیمین ثالث تھی تھے اور ساحر بھی یعنی جادو ٹوٹنے سے کام لے کر لوگوں کے جھگڑوں کا فیصلہ کیا کرتے تھے ایک شخص نے مرتے وقت ان کو اور ان کی اولاد کو سخت بدعا دی تھی، اور نتھانیل نے ابتدائے عمر ہی سے اس کے اثرات اپنے دل و دماغ میں لے لیے تھے۔ جب سے اس نے ہوش سنبھالا تھا یہی دکھا تھا کہ اس کی بیوہ ماں ایک تاریک کمرے میں رہتی ہے جہاں قصبہ کے کسی شخص کو داخلگی اجازت نہیں ہے۔ اس کی بڑی بہن الیزا اتھو کا کام یہ تھا کہ وہ تمام لے جانے والوں پر ہاتھوں ہاتھوں، کا دروازہ بند رکھے۔ وہ ہمیشہ گھر کے اندر ہی رہتی تھی اور صرف راتوں کی تنہائی میں تسلیم کی سنسان گلیوں کی سیر کرنے کے لیے کبھی کبھی نکلتی تھی۔ اس کی بوڑھی چھوٹی سی سیاہ لبادہ پہنے اور سر پر ایک سیاہ رومال باندھے ہوئے مکان کے کمروں میں جن کی گھڑکیاں ہمیشہ بند رہتی تھیں اور ادھر ادھر آکر بیٹھتی تھی اور اس کے پیچھے پیچھے ایک کالی بلی ہمیشہ ہا کر بیٹھتی تھی۔

یہ وہ سیاہ خانہ، تھا جس میں نتھانیل نے چار سال تک کالج میں تعلیم پانے کے بعد پھر لوڈ و باش اختیار کی تھی۔ اس کو تصنیف و تحریر سے بہت دلچسپی تھی اور اس کی تخلیقی آرت کو اس نے اپنی زندگی کا متعدد بنایا تھا لیکن اس کو امید نہ تھی کہ وہ ہاتھوں ہاتھوں کو تار یکس اور با یوس کن ماحول سے اسے کبھی نجات ملے گی۔ یہاں تک کہ ایک وہ دن بھی آگیا جب تسوفیہ سے اس کی ملاقات ہو گئی۔

اس نے تسوفیہ کو ایک خط میں لکھا کہ ہماری حیثیت صرف سالیوں کی سی ہو اور ہمیں جو کچھ بھی حقیقی یا اصلی دکھائی دیتا ہے، وہ صرف ایک خواب کا دھندلا سا عکس ہے۔ لیکن جب کوئی چیز ہمارے دلوں کو چھو جاتی ہے تو اصلیت سامنے آجاتی ہے

سینے والوں میں کسی کو یاد تھا کہ مخدوم شاہ غار، ہاتھوں ہاتھوں کے گھرانے کے افراد کبھی کسی کے گھر آتے ہوں یا کسی کا جلاوطن کیا گیا ہو۔ جوں ہی یہ لوگ آتے تو تسوفیہ کی بڑی بہن لاڈلی اور ہانپتی ہوئی اس کے کمرے میں پہنچتی اور کہنے لگتی: تسوفیہ! تسوفیہ! ہاتھوں ہاتھوں کے لوگ آتے ہیں۔ جلد لباس بدلو اور کجاڑ۔ اور وہ شخص با..... وہ تو مارڈ بائرن سے بھی زیادہ خوب صورت اور جامہ زیب ہی!

تسوفیہ کو ہنسی آگئی، مگر اس نے ملاقات کے لیے درنگ موم میں آنے سے انکار کرتے ہوئے کہا۔

”سیدہ حواسی کی کیا بات ہے! جوتج آیا ہے وہ پھر بھی آسکتا ہے“

تسوفیہ کا کہنا ٹھیک ثابت ہوا۔ آج کی یہی ملاقات گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ ختم ہوئی۔ چند روز کے بعد پھر نتھانیل آیا۔ مگر آج وہ تنہا تھا۔ اس موقع پر تسوفیہ بھی ایک سفید روشنی لباس پہنی کر اپنے کمرے سے آئی۔ نتھانیل اٹھ کھڑا ہوا۔ اس نے تسوفیہ کو غور سے دیکھا۔ اس ملاقات کا منظر تسوفیہ کی بڑی بہن نے ان الفاظ میں بیان کیا ہے: ہر مرتبہ جب تسوفیہ اپنی نرم اور میٹھی نگاہ میں کچھ بولتی تو نتھانیل اس کی اداؤں کو چھبٹی ہوئی اور گہری نگاہوں سے دیکھتا۔ اور ایسا معلوم ہوتا جیسے وہ آب حیات پی رہا ہو مجھے فوراً ہی یہ خیال آیا کہ کہیں لایا نہ ہو وہ تسوفیہ سے محبت کرنے لگے۔

مگر یہ خیال نہ تھا بلکہ حقیقت تھی۔ وہ تسوفیہ کے عشق میں مبتلا ہو چکا تھا۔

تسوفیہ کی عمر اکیس بائیس سال کی ہو چکی تھی مگر محبت اور شادی کا مسے کبھی خیال بھی نہیں آیا تھا۔ اس کے خیال میں یہ چیزیں اس کی زندگی کے پروگرام سے کوئی تعلق نہیں رکھتی تھیں۔ بچپن میں ایک ڈاکٹر کے غلط طریقہ علاج کا یہ نتیجہ ہوا تھا کہ اس کے سینے میں عصبی درد کا ایک دورہ تقریباً روزانہ پڑا کرتا تھا اور یہ کرب و اضطراب اس کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ تسوفیہ نے اپنی زندگی کی ابتدائی بہاروں ہی میں یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ کسی شادی نہ کرے گی۔ درد کے حملوں سے جو ضبط نفس تسوفیہ میں پیدا ہو گیا تھا اس نے اس کو وائیٹ اور دودھ اندیشی کا ایک بڑا حصہ عطا کر کے اس کے دل کو نرم اور مہربان بنا دیا تھا اور اس کے فطری ذوق و ذکاوت کو اب دوسروں کی خوشیوں سے خوشی محسوس ہونے

دوست ایک ایسی چیز ہے جو واقعات کے قوت سے متاثر نہیں ہوتی، کیونکہ وہ خود ابدیت کا ایک جزو ہے۔ اور ہم دونوں کا خیال ہے کہ شادی کے وقت سے اب تک ایک ابدی محبت کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

لیکن زندگی آخر ختم ہونے ہی کی چیز ہے۔ شادی کے ۴۴ سال بعد تمناؤں اور سو فیہ پھر اسی مکان میں چلے گئے جہاں وہ عسل، مناسک کیلئے وہ مقبرہ ہوئے تھے۔ سو فیہ نے اس وقت اس مکان اور اس کے خوش آئند ماحول کے متعلق لکھا۔

ہو کہ ”یہ سرزمین ہمارے لیے مقدس ہے اور ہماری ناقابلِ انہار ستروں کی یادگار ہے۔“

آخر کار ایک دن وہ آیا۔ جب تمناؤں بیمار ہوا۔ اس کا چاند عمر بزر ہو گیا اور وہ اس عالم فانی سے چل بسا۔ سو فیہ باقی لباس میں اس کے تابوت کے ساتھ قبرستان تک گئی، وہاں سے واپس آکر اس نے یہ چند فقرے لکھے جو محبت کرنے والے دل کے لیے ایک چراغ رہتا ہے، کلام دے سکتے ہیں، اگر میں تمام ممکنہ دلوں کو ملتی فے سکتی، اگر میں خود اپنے غموں کو برداشت کر سکتی تو میں بہت خوش ہوتی مجھے اب معلوم ہوا کہ محبت موت کو ہار دیتی ہے۔ میرا عاشق میرا منتظر ہو اور میں جلد اس کے پاس پہنچ جاؤں گی۔“

لنگاہ میں اس سے زیادہ دلکش نہیں ہو سکتا۔

آخر کار تمناؤں کے واپس ہونے اور اس کا تازہ ترین ناول ”اسکاویٹ میٹر“ (سرخ چٹھی) کے نام سے شائع ہوا تو امریکہ اور یورپ میں اس کی دھوم مچ گئی اور تمناؤں کی شہرت کو چار چاند لگ گئے۔ اب سخت دشمنی کا زمانہ ختم ہو چکا تھا اور نئی کامیابی کے باعث تمناؤں پر دولت کی بارش ہوئی تھی لیکن اس غیر معمولی کامیابی نے بھی تمناؤں اور سو فیہ کے مزاج میں کوئی تبدیلی پیدا نہ کی۔ ان کی سادہ اور پرکھ زندگی اسی طرح جاری رہی۔ اب ان کی اولاد میں لڑکی کے علاوہ ایک لڑکا بھی شامل ہو گیا تھا۔

سب مل جل کر آرام کر رہے تھے اور شوہر کے ساتھ سو فیہ کی محبت اور بھی گہری ہوتی جا رہی تھی۔ ایک مرتبہ پھر اس نے اپنی ڈائری میں لکھا ”مجھے بہت سی ستریں حاصل ہو چکی ہیں، مگر میں ان کی انتہا تک نہیں پہنچی ہوں۔ میرا شوہر میرے لیے ایک جیسے اور سسکو کی مانند ہے جس کی اصلیت کو میں اب تک نہیں معاہدہ کر سکی ہوں۔“

سال پر سال گزرتے چلے گئے۔ مگر سو فیہ کی نظریں اس کے شوہر کی پاس پر دل کشی بھی دھندلی نہیں پڑی۔ غالباً یہ حقیقت تھی جسے تمناؤں نے اپنی ایک تحریر میں ظاہر کیا تھا۔

بقیہ مضمون صفحہ ۳۵

ہو۔ اس لیے اگر مالی حالت اجازت دے تو آج آپ کے شہر میں تحریہ کار لیڈی ڈاکٹر شربت یافتہ دانیوں اور صحت مراکز (ہیلتھ سنٹر) کی کمی نہیں ہے، اگر آپ کی دولت وضع حل جیسے نازک موقع پر ایک چھی دانہ یا نرس کی خدمات حاصل کرنے میں تامل کرتی ہو تو تلف ہو ایسی دولت پر راسخ پھٹ پڑے وہ سونا جس پر ٹوٹیں کان

ہوتی، تو اس کے پورا کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہوگا۔ آخر میں اس بات پر بہت زیادہ زور دینا چاہتا ہوں کہ وضع حل اور اس سے متعلق دوسرے کاموں کے لیے آپ اپنے گھروں میں ان جاہل دائیوں کو ہرگز نہ داخل ہوئے۔ دیکھیے جنہیں صفائی، نظیر اور عفونت کا ابتدائی علم بھی نہیں ہوتا۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ میں ستر کی دائیوں سے بہت زیادہ نقصان پہنچ رہا ہوں۔ آپ کو بہتر سے بہتر ستر بہ کار قابلہ کی ضرورت

لے ڈاکٹر صاحب موصوف نے حاملہ عورت کی منفی خواہش کی تسکین کے لیے لائسنس تو دے دیا ہے۔ مگر علم و دانش کی روشنی میں اس عام خیال کو جو غلطی یا سیاسی عقائد کی بنا پر حاملہ عورت کے لیے منفی فعل و حرکت نہیں سمجھتا، غلط ثابت نہیں کیا۔ اور نہ اس مسئلہ پر خود بھی سائنسی حکم طری پر بحث کی ہو۔ ڈاکٹر صاحب کی اپنی ذاتی رائے سائنس کے فیصلہ کے مترادف کس طرح ہو سکتی ہو؟ وہ ہمدرد محبت

تن دست آنکھیں

از جناب ڈاکٹر ار۔ ایس۔ اگر وال صاحب دریا گنج دہلی

سر ملکیں آنکھ کی نقل کو ڈھک لیں۔ اس کے بعد پھر پلک اٹھائیں۔ ایک منٹ میں کم سے کم دو بار۔ چکیں چھکائی چاہئیں۔

پڑھنا پڑھتے وقت کتاب ٹھوڑی سے کچھ نیچے آئے تاکہ پڑھتے وقت پلک کو ادھار نہ پڑے، اٹھانے پر اسے اور ایک سطر پڑھنے میں دو بار غور در پلک مارنا چاہیے۔ لیٹے ہوئے بھی بڑی آسانی سے پڑھا جاسکتا ہے۔ لیکن سر کو اونچا رکھنا اور بار بار پلک مارنا ضروری اور لازمی ہے۔ پڑھتے وقت پلک نہ مارنا ایک بڑی ہی برائی غلطی ہے جس کی احتیاط ضروری ہے۔ بہت بار ایک حروف رد از پڑھنے سے بنائی چٹوڑھتی ہے۔

لکھنا لکھتے وقت نظر ہمیشہ قلم کی نوک پر رکھنی چاہیے۔ اور قلم کی نوک آتے آتے ساتھ ساتھ نظر کو چھٹا نا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ پلک مارتے رہنا چاہیے۔ لکھتے وقت زیادہ تر لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ پچھلے لفظوں کو بھی دیکھتے جاتے ہیں۔ اس سے بچئے۔

سینا بہت سی عورتوں کو ٹھوڑی دیر تک سینے پر دھرتے ہوئے کام کرنے سے آنکھوں پر اتنا زور پڑتا ہے کہ ان کے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ پلک بہت دیر میں مارتی ہیں اور اپنے کام کی طرف توجہ نہ دیکھتی رہتی ہیں۔ انھیں جلدی جلدی پلک مارتے رہنا اور سوئی کی رفتار کے ساتھ ہی ساتھ نظر کو گھماتے رہنا چاہیے۔ جب سوئی اوپر جائے تو نظر بھی اوپر جانی چاہیے اور جب سوئی کپڑے کے نیچے جائے تو نظر بھی نیچے ہونی چاہیے۔ اس طرح سوئی کے ساتھ ساتھ نظر کو گھماتے سے آنکھوں پر زور نہیں پڑے گا۔ اور کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔

سینا مینی عام طور پر سینا آنکھوں کے لیے نہایت نقصان دہ سمجھا جاتا ہے اور اصل سینا مانی بہت سی آنکھوں کو کافی نقصان بھی پہنچایا ہے اور اس کی نظر کو زور ہو جاتی ہے۔ لیکن سینا کو

تہذیب اور تمدن کی ترقی کے اس زمانے میں آنکھوں کے امراض روز بروز بڑھتے جا رہے ہیں۔ جا بجا شفا خانے قائم ہیں، ماہرین امراض چشم کی تعداد بھی بڑھ رہی ہے اور ان کو ہر قسم کی سہولتیں میسر ہیں۔ پھر بھی کوئی گھر ایسا نہیں جہاں آنکھوں کا کوئی مرہم موجود نہ ہو۔ ہاتھی اسکو لوں اور کالجوں میں چشمہ لگانے والوں کی تعداد زیادہ ہو گئی اور لڑکیاں جب اونچی جماعتوں میں پہنچتے جاتے ہیں تو ان کو چشمہ کی ضرورت محسوس ہوتی جاتی ہے جو اس صورت حال کے چہن نظر اگر یہ اندازہ کر لیا جائے تو بے جا نہیں۔ کہ ہمارے خواص اور عوام آنکھوں کی حفاظت کے علم سے بے بہرہ ہیں اور نہ صرف بیکار اس سے بھی بے خبر ہیں کہ آنکھیں چہروں کو دیکھنے کے لیے کس طرح استعمال کرنی چاہئیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ لوگ دیکھنا ہی نہیں جانتے! اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ کے سامنے آنکھوں کا صحیح طریقہ استعمال بتاؤں۔

پلک پلکیں دیکھنے میں ایک بڑا حصہ لیتی ہیں۔ عام طور پر ادیر کی پلکیں ہمیشہ کچھ جھکی ہوئی اور آنکھیں آدھی کھلی ہوتی رہتی ہیں۔ ادیر یا سائے کی طرف دیکھتے وقت پلکیں اوپر نہیں اٹھاتی چاہئیں بلکہ ٹھوڑی سی گواہ کرنا چاہیے۔

پلک چھکانا کسی لفظ کو ٹھنکی یا مذکر کر دیکھیے، لفظ کی سیاہی بیکسی پڑنے لگے گی۔ اب ذرا پلک ماریے اور دیکھیے، پہلے کی طرح صاف دکھائی دیے لگا۔ اس سے ظاہر ہوا کہ پلک مارنا ایک قدرتی فعل ہوا اور اس کی وجہ سے ہماری آنکھوں کی حفاظت ہوتی ہے اور ہم اپنی آنکھوں کو غیر معمولی دباؤ سے محفوظ کر لیتے ہیں۔ پتہ چلے تو پلک مارنا بھی ایک آرٹ ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس آرٹ سے واقف نہ ہوں۔ اس لیے ذرا ایک نئے بچے کو دیکھیے کہ وہ کس طرح آنکھیں کھولتا بند کرتا ہے۔ یہ بچہ آپ کو پلک مارنے کا قدرتی طریقہ سکھا سکتا ہے۔ پلک مارتے میں ادیر کی پلکیں کو اتنا نیچے کرنا چاہیے

نظر کی تیزی کا ذریعہ ہی بنایا جاسکتا ہو۔ سینما دیکھنے سے آنکھوں پر زور ڈال کر اور غلط طریقے سے دیکھا جاتا ہو۔ اگر اس غلط عادت کو ترک کر دیا جائے تو نظر ہمیشہ بڑھے گی اور اگر اسی طرح سینما دیکھنے کی عادت نہ یا وہ دونوں تک جاری رکھی جائے تو بہت سی آنکھوں کی خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔

سینما کی طرح دیکھنا چاہیے

ساتھ سیدھے بغیر جھکا ہونے، بیٹھنے اور ادب کی چٹک کو کچھ جھکا ہوا درخت کی دیر کو اسی رکھے۔ اور ہلکے پر پا۔ بھی پھپھکتے رہنا چاہیے سینما دیکھنے میں جو عام طور پر غلطی ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ آگ اور آبی چٹک کو دیا جاتا ہے رکھتے ہیں اور بڑے نہیں جھکا کئے۔ ان مختصہ ہدایات کے بعد آئیے اب ہم آپ کو آنکھوں کی حفاظت اور بینائی کی کردہ سی دور کرنے کے چند قدرتی طریقے بتائیں۔

سورج کا علاج

ہر قسم کی آنکھوں کے امراض کو دور کرنے میں سورج بہت مدد کرتا ہے۔

بڑوں کے واسطے سورج کا علاج وہ آنکھیں بند کر کے آرام کے ساتھ سورج کی طرف منہ کر کے مسلسل بیٹھ جائے۔ آہستہ آہستہ بدن کو ایک طرف سے دوسری طرف جلتے رہو۔ اس طرح دو منٹ سے تین منٹ تک کھڑے رہنا چاہیے۔ اس کے لیے صبح و شام کا وقت چھاپو کہ چونکہ اس وقت سورج کی کرنوں میں تیزی نہیں ہوتی۔ جب دھوپ کی تیزی سے تکلیف معلوم ہو تو اس علاج کو فوراً بند کر دیجیے۔ اس کے بعد دھوپ سے اظہر ساتوں میں آ جانا چاہیے اور ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو ڈالنی چاہئیں۔

دن میں ایک بار آنکھوں کا سینما بہت ہی فائدہ مند ہو اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں میں آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی ڈالنا چاہیے۔ پانی زور سے نہیں ڈالنا چاہیے، یا آنکھ دھو سنے کی پانی جو دوا بیچنے والوں کے یہاں ملتی ہو اسے پانی سے بھر لیں اور آنکھوں کے پاس لے جا کر اور آنکھوں کو نیچے جھکا کر اس پانی میں بار بار دھو لیں اور بند کریں۔ اس طرح ایک ایک

آنکھ کو دو منٹ تک دھونا چاہیے۔ پانی کی پیالی کو بہت دیر تک بھروسے کے آگے نہیں رکھنا چاہیے۔ میں میں پانی میں کینڈے کے بعد پانی آہستہ آہستہ آنکھ کے پاس لے جا کر یہ عمل بار بار کیا جاسکتا ہو۔

پامنگ

ہر ایک انسان کو اس بات کا تجربہ ہو گا کہ آنکھیں تھک جانے پر معمولی دور کے لیے بند کر دینے سے نظروں میں آتی ہو اور آنکھوں کو آرام ملتا ہو۔ لیکن آنکھیں بند کر لینے پر بھی لمبوں سے روشنی چھن کر آنکھوں میں جاتی ہو۔ اس کو اندر نہ جانے دیا جائے تو آنکھوں کو ابھی زیادہ آرام ملتا ہو۔ یہ عمل بند آنکھوں کو ہسٹیل سے ڈھک لینے سے ہو سکتا ہو۔ لیکن ہسٹیل کو آنکھ پر اس طرح رکھنا چاہیے کہ آنکھ کے دھبے پر زور بھی نہ پڑے۔ اس میں کو پامنگ کہتے ہیں۔

بند آنکھوں کو ہسٹیل سے ڈھک کر کسی بالکل سیاہ چیز یا کسٹا پندیدہ چیز مثلاً پھول یا مٹی میں تیری ہوئی کشتی یا ہوا میں تیرنے والے کالے بادل وغیرہ کا دھیان کرنا چاہیے۔ اور دماغ میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ وہ چیز ہمارے سامنے ہو۔ بعض لوگ اس وقت کسی خاص بیماری چیز کا دھیان کرنا پسند کرتے ہیں، مثلاً ڈاکٹر جاتو کا، لڑکے کھلونے کا، اور ماں بچے کا۔

پامنگ دو منٹ سے پانچ منٹ یا اس سے زیادہ دیر تک کیا جاسکتا ہو۔ اگر آپ کی دور کی نظر زور ہو تو پامنگ کرنے کے بعد سٹیلین ٹیسٹ چارٹ یا زور کی دوری پر کم کر بڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے اور اگر زور دیک کی نظر زور ہو، یعنی پاس کی چیزیں پڑھنے یا دیکھنے میں وقت ہوتی ہو تو زور دیک ٹیسٹ ٹائپ کو پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اس طریقے سے نوے فی صدی مریضوں کو پہلی ہی بار میں فائدہ ہو جاتا ہو مستقل فائدے کے لیے کچھ مدت اسے لگا مار کر نا چاہیے۔

طلباء کی نظر کی خرابیاں دور کرنے کا طریقہ

طالب علموں میں آنکھوں کی خرابیاں بہت زیادہ پائی جاتی ہیں۔ یہاں ہم ایک بہت سادہ لیکن بہت مفید طریقہ بتاتے ہیں جس سے نظر کی ساری خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔ اور تندرست آنکھیں خوب ہو جانے سے بچ جاتی ہیں۔

سیلیٹین ٹیسٹ ٹائپ کا پڑھنا ہر ایک جماعت کے کمرے میں دیوار پر سٹیلین ٹیسٹ ٹائپ لٹکا دیا جائے۔

یوگا ورزشیں

ان لوگوں کو بھی مشورہ میں وقت محسوس ہوگی جو دوسری ورزشیں کرنے کے عادی رہے ہیں۔ بیکس کچھ عرصہ روزانہ مشق کو سہ سے کر سائی سے ختم کھانے لگے گی۔ اور وہ عضلات جو اس سے پہلے ورزشی تناؤ کے عادی نہ تھے، عادی ہو جائیں گے جوڑوں کی وہ سختی بھی دور ہو جائے گی جسے نیند سستی سے کوئی تعلق نہیں۔ اصل میں اس ورزش سے مبتدیوں کو خاص طور پر اس بے تکلیف ہوتی حرکت کھینچنے کی سہولت ملے گی۔ بے مشق جو عضلات ہیں ان پر بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہو گا۔ لیکن کچھ عرصہ بعد ان ورزشوں میں یہ خاص عضلات متاثر نہیں ہوتے۔ بہر حال مشق سے اس دستور پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہے اور سبقت عشرہ میں ایک شخص سہولت کے ساتھ اس ورزش کو کرنے لگ جاتا ہے۔ البتہ ادھیڑ عمر کے لوگوں اور بوڑھے آدمیوں کو اس ورزش کی انتخاب

یوگا یا غیر معمولی دشواری



زیر نظر ورزش کا بڑا مقصد یہ ہے کہ ٹانگوں کے پچھلے عضلات سے بے لکیر کے بالائی حصہ تک کے عضلات میں بناؤ پیدا کر کے انہیں خوب مضبوط بنایا جائے۔ اس نئے طریقہ کی پہلی پر غیر معمولی تناؤ پڑتا ہے جس کا اثر پورے عصبی نظام پر پڑتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ ورزش اعصاب کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

ورزش :- فرض پر اس طرح بیٹھے کہ دونوں ہاتھیں بالکل سیدھی پھیلائی جائیں اور کھینچنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد آگے کی طرف جھیکے اور دونوں ہاتھوں کی پٹری انگلیوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھوں میں آٹکوا سادیں لیجیے۔ اسی طرح دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کے انگوٹھے میں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں حلقہ بنا پڑ جائے گا۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱ ظاہر ہوتا ہے۔ پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو اپنی طرف کھینچیں۔ اس طرح کرنا انگلیوں زمین سے نہ اٹھیں اور کھینچنے بالکل سیدھے رہیں۔ اب اس کے بعد آپ آگے کی جانب آہستہ آہستہ جھیکے۔ یہاں تک کہ آپ کا چہرہ آپ کے کھنٹوں پر ٹک جائے اس طرح

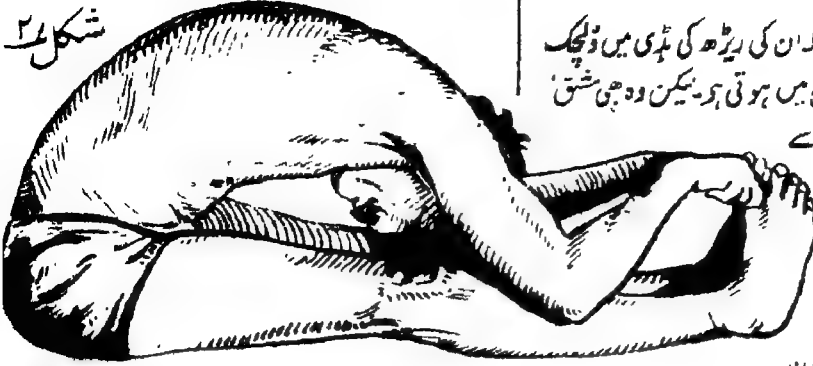
کمر کی گھڑابی بن جائے گی اور آپ کا جسم دو ہر ہر ہو جائے گا۔ جب آپ آگے کی طرف جھکیں گے تو اس کے

ساتھ ہی آپ کہنیوں پر سے اپنے بازوؤں کو بھی اٹھ کاہیں گے اس طرح کہنیاں شروع میں پٹھلیوں پر ٹکیں گی اور زیادہ جھکاتے سے زمین پر ٹک جائیں گی جیسا کہ آئندہ صفحہ پر شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اس دوران میں ہاتھوں کی انگلیوں سے جو بوجھ کو کھینچا جا رہا تھا اس میں کسی قسم کی کوئی ڈھیل واضح نہیں ہوگی۔ اور کھینچنے بھی اسی طرح بالکل سیدھے رہیں گے تاکہ ریڑھ کی ہڈی کے تناؤ میں فرق نہ آئے۔ پائے مبتدیوں کے لیے یہ ورزش ذرا دشوار ہے، بلکہ

(دفعہ ۲۲ صفحہ ۲۲)

در طلبا سے کہا جائے کہ اپنی جگہ پر بیٹھ کر اس کے باریک سے بائیک لفظ بڑھ پڑھ سکے ہوں دونوں ہاتھوں سے پڑھیں اس کے بعد ایک ایک کو آہستہ سے بند کر کے صرف ایک ہاتھ سے پڑھیں۔ استاد صاحبان کو خیال رکھنا چاہیے کہ طلباء چارٹ کو بار بار پکارتے رہیں۔ ہر روز پانچ منٹ تک پکارتے رہیں ایک ہفتے ہی میں طلباء کی نظر ٹیک پڑتی معلوم ہوگا۔

شکل ۲



تھیں ہوتی، اس لیے کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی میں ڈچک
باقی جس زاتی جو بوجھوں میں ہوتی جو۔ لیکن وہ جی شق
منٹ اور استبدال سے
رفتہ اس وقت پر
عبور حاصل کر سکتے ہیں۔
اگر بوجھوں کی سی بات
یہاں۔ تو تو کم سے کم
اتنا ضرور ہو جائے گا کہ ان

اعضائے جسمانی میں پہلے سے کہیں زیادہ لچک پیدا
ہو جائے گی۔

اب لوگوں کو تنہیں شروع میں۔ ورزش بہت زیادہ
وقت اور غور معلوم ہو اور وہ اپنے گھٹنوں کو شدید تکلیف
کی وجہ سے سدھار رکھ سکتے ہوں، یہ چاہیے کہ پاؤں
کے پچھے کپڑے کے بجائے ٹخنہ یا اس سے بھی کچھ اوپر
ٹانگ کے کسی حصہ کو پکڑ لیں اور پاؤں کی انگلیوں کو
اس وقت تک کہ میں جب عضلات ذرا نرم پڑ جائیں اور
ان میں مڑنے مڑنے کی لچک پیدا ہو جائے۔ بہر حال
رفتہ رفتہ ایک نہ ایک دن عضلات کی سختی دور ہو جائیگی
جھٹکوں اور غیر معمولی تناؤ یا دباؤ سے بچنا چاہیے اس
سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچ جانے کا احتمال
جو اصل ورزش پر عبور حاصل کرنے کے لیے روزانہ مشق
لازمی ہو۔

مبتدیوں کو اس ورزشی حالت میں پسند نہ سکتے
سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے اور جیسے جیسے مشق ہوتی
جائے اس وقت کو بڑھاتے رہنا چاہیے۔ البتہ مشق
ہونے پر پوچھو کہ قین منٹ تک اس حالت میں رہا
جاسکتا ہو۔

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے اس ورزش کا اثر
پچھلے عضلات اور خاص طور پر گھٹنے کی پچھلی موٹی من
سے متعلق عضلات پر پڑتا ہے۔ اسی ضمن میں یہ بھی سمجھ
لینا چاہیے کہ یہ ورزش پیٹ کے عضلات کو مضبوط
کرتی ہے اور دیگر کے پچھلے حصہ سے جو اعصاب نکل کر ان
اعضائے جاتے ہیں جو پیٹ کے اطراف میں واقع ہیں
بہر طرف ان کو غیر معمولی طور پر تحریک دیتی ہے۔ بلکہ اس
کی وجہ سے پیٹ کے پورے حصے میں خون کی آمد و رفت

اور روانی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ مضمی
اعضا کو تحریک دینے اور مضمی قوتوں کو بڑھانے میں
بہ ورزش بنا بواب نہیں رکھتی۔ اسے بڑھے بھی
کر سکتے ہیں اور جوان بھی، مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتی
بھی ہو یا اس میں نہ عمر کی قید ہے نہ صنف کی سب
کے لیے یکساں طور پر مفید ہو سکتی ہے۔

معالجاتی افادیت: اس کی معالجاتی
افادیت بھی کچھ نہ نہیں ہے۔ اس سے شکم کی دیوار میں مضبوط
ہوتی ہیں یہ اندرونی اعضا کو تقویت دیتی اور قبضہ
سورمضی کو رفع کرتی ہے عرق النسا کے دروں کو روکنے
کے لیے اس کی خاص طور پر سفارش کی جاتی ہے۔

اس ورزش کے سلسلے میں یاد رکھنے کی بات
یہ ہے کہ اسے تین منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے، اس
لئے کہ اسے زیادہ دیر تک کرنے میں یہ اندیشہ ہے کہ
قبضہ رفع ہونے کے بجائے پیدا نہ ہو جائے۔ بہر
حال آنتوں کے نفل پر نظر رکھی جائے، اگر تین منٹ
تک کرے سے بھی قبض کی طرف میلان پیدا ہو جائے
اس صورت میں اسے دو منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے۔

تازہ اور صاف مفردات
اور صحیح الوزن باقاعدہ تیار شدہ مرکب
درکار ہوں تو
ہمدرد دواخانہ
لال کنواں، دہلی سے طلب فرمائیے

سوال جواب

پیروی سنت نبوی :-

سوال :- میرے دوستی کے بال نہیں نکلتے ہیں جس کے باعث میں سنت نبوی ادا کرنے سے قاصر ہوں۔ کیا آپ طب یونانی کی روشنی میں اس کے اسباب پر روشنی ڈالیں گے؟ اور نسخہ لکھ دیں تو بہت ممنون ہوں گا۔

(خریدار رسالہ نمبر ۲۲، مظفر پور)

جواب :- حیرت ہو کہ ابھی ہمارے ہندستان میں ایسے ناشکراے بھی موجود ہیں جن کے نہ رتی طور پر ڈاڑھی نہ نکل ہو اور وہ اسے نکالنے کی فکر میں ہوں۔ ہم سے تو اسے دن یہ سوال کیا جاتا ہو کہ ہم کوئی ایسی بے ضرر دوا ایجاد کر دیں جسے ایک مرتبہ رسا دوں پر لگا کر نوٹ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے خیر ہوگی رحمت سے نفع جائیں اور آپ ہم سے ایک ایسی بات پوچھ رہے ہیں؟

سنئے ہیں کہ آج کل صنف نازک کا مذاق اتنا بدل گئی ہو کہ وہ حضاروں پر منڈی ہوتی ڈاڑھی کی سبب ہی کو بھی برداشت کرنا پسند نہیں کرتی، کچا کہ باقاعدہ ڈاڑھی - چنانچہ ایسے لوگوں کی شادی ہونا مشکل ہو جاتی جو حرجت نبوی کی پیروی میں یا کسی دوسرے خیال سے اپنے خیرے پر اس مردانہ امتیاز کو قائم رکھتے ہیں۔ اور آپ اس فکر میں پھر رہے ہیں کہ کہیں سے کوئی دوا ایسی باخدا لگ جائے جس کے استعمال سے ڈاڑھی کے بال پیدا ہوئے۔ لکھیں اور سنت نبوی کی پیروی کا ثمر اس خاص معاملے میں بھی پیدا ہو جائے جہاں تک آپ کے اس جد بے کا تعلق ہو اس کی ہم بھی غذا کرتے ہیں، مگر ہمارے پاس اس کا کیا علاج ہو کہ ہم آپ دونوں ختم کے لوگوں کی خدمت سے معذور ہیں۔

وہ لوگ جو مستقل طور پر ڈاڑھی کو خیر باکرنا چاہتے ہیں انہیں ایک خاص منہم کے عمل جراثیم کی منزلوں سے کرنا ہوگا اور آپ کو اس کے برعکس اپنے منہم غذا دہیں کسی یا رتھ کے جسی خدو کو نظر لگوانا پڑے گا کہ ان ہی کی پور بالیدگی پر ڈاڑھی کے بالوں کا انحصار ہو۔

صاحب! آپ کو ڈاڑھی کے بالوں میں سنت کا پڑی ہو اور مجھے آپ کے سلسلے میں اس سے زیادہ یہ فکر

کو کو اور چائے وقفہ :-

سوال :- میرے تجربے میں یہ بات آئی ہو کہ کو کو چار اور فیو سے بہتر چیز ہو، چائے اور قہوہ میں اگر کچھ غذائیت ہوگی تو محض برائے نام، لیکن کو کو، میں تو کچھ پروفینر کچھ ریشی اجڑا اور کچھ نہ کچھ مقدار نشاستے کی بھی پائی جاتی ہو۔ چائے اور قہوے کے استعمال سے دل کی دھڑکن بہتر ہو جاتی ہو مگر کو کو کے استعمال سے یہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ چائے کو زیادہ استعمال کرنے سے معدے کی خستہ محاسناتی جس جاتی ہو اور اس کا اثر آنتوں تک بھی پہنچتا ہو جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہو۔ اس کے باوجود یہ کچھ میں نہیں آتا کہ کو کو جیسی اچھی چیز کا رواج ہمارے ہاں اس قدر کم کیوں ہو اور چائے اور کافی کا اس قدر زیادہ کیوں؟ کیا آپ اس کے اسباب یہ کچھ روشنی ڈال سکے ہیں؟

(میر حیدری ۱۵۵۳ء)

جواب :- آپ کا یہ خیال جو صحیح ہو کہ کو کو میں چائے اور قہوہ کی نسبت غذائیت زیادہ ہوتی ہو مگر اسے اس انداز سے چس کونا کیہ وقتی کوئی ایسی غذا ہو جیسے کہ دودھ، مکھن اور انڈا، جس میں نہیں ہو۔ یہ گرم و اور تھوڑا ہی ہاں، اس کے استعمال سے انکھن کو وہ نقصانات نہیں پہنچتے جو چائے اور قہوے کے استعمال سے پہنچتے ہیں۔ اس لیے اگر کوئی شخص چائے اور قہوے کے بجائے کو کو دودھ میں ڈال کر پیے تو یہ چاکو کو زیادہ لذیذ ہوگا اور مفید بھی ہو کو کو کے متعلق اتنی ہی سفارشات ہم کر سکتے ہیں اس سے زیادہ نہیں۔

اب یہ سوال کہ سب کو کو چائے اور قہوے سے بہتر ہے تو ہندستان میں اس کا رواج کیوں کم ہے تو صاحب! یہاں آپ کو پریگنڈے کی قوت کا قائل ہونا پڑے گا۔ اور مجھے انتخاب کا بھی - ولایتی نہ مانے دار اور اندوینا فی انکیشن لورڈ، جب ہر طرح یہ ثابت کرنا چاہیں کہ چائے گرمیوں میں ٹھنڈ پہنچاتی ہو اور جادوں میں گرمی، اور یہ کہ یہ بہترین اور صحت بخش مشروب ہو، تو کو کو کی مقبولیت کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔

کیا گلے کا ایریشن کرا لوں؟

سوال بدعمرہ سے میرے گلے آئے ہوئے ہیں۔ اور ان میں
ملن سی رہتی ہو۔ ڈاکٹروں کے علاج سے جلد روز کے یووب
جائے ہیں۔ اور پھر وہی حالت ہو جاتی ہو۔ ڈاکٹروں نے مشورہ
دیا کہ گلے کا آپریشن کروادیا جائے۔ لیکن میں آپریشن سے بہت
ڈرتا ہوں اور عام طور پر مجھے گرم چیزوں کے استعمال سے
سخت نقصان ہوتا ہو۔ خدا کوئی ایسا علاج بتائیں جس سے
کہ میں اس تمام دمرس سے محفوظ رہا پاسکوں۔

(خریداری غیره) ۹۲۳

جواب: محلّ آنے کا علاج آپریشن سے کرنا سخت غلطی ہے۔ تو
آب بھوں کو کھسکا کر آئے۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ کتنی وقت
نے یہ ثابت کر دیا کہ کونسنز پر عمل جراحی کو ناقصی سمجھ سکیں گے،
چنانچہ یورپ کے وہ ڈاکٹر جو کلیم اپریشن کے بڑے زبردست
عامی تھے ان سے مضر سمجھتے تھے میں مسٹر ٹی بی بیٹن ایف
آر سی ایس مریمن کا ٹیبر ہسپتال نے سنہ ۱۹۳۳ء میں کلیم
کے ایک مشہور سائنسی نمک رسائے لانسٹ میں یہ بیان
دیا تھا کہ :-

ٹونلنگ کے آپریشن کے بعد مریض کو جس قدر
انجینوں اور خطرات کا فوری اور کچھ عرصہ
بعد۔۔۔۔۔ جب کہ اس کے دیگر
اعضائے جسمانی کے افعال میں حساسی
رہنے ہوئے تھی۔۔۔۔۔ سابقہ
پیش آتا جراثیم، اتنے خطرات اور انجینوں
اس نوعیت کے دوسرے آپریشن میں
تسلی دہی پیش آتی ہیں۔

اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ لمبا وی غدد و کایہ حال ہوگا
نظامِ تنہائی میں کس واسطے پھیلا ہو، تو آپ ناسنز میں
خرابی پیدا ہوجانے کے اصل سبب کو پائیں گے اور اس وقت
اس کا مفعول و منہ سب ترین علاج بھی سمجھیں آجائے گا۔ ان
غدد و کایہ ہو کہ ہمارے جسم میں جو سمیت پیدا ہو اُسے
زائل کر دیں اور اُسے مسموم ہونے سے بچائیں۔ اس لیے
جس شخص میں طبعی زیادہ سمیت اور فاسد باتے ہوں گے
انہا ہی زیادہ دھگے کی تکلیف اور زلزلہ کام میں مبتلا ہوگا
خلاق کا حلال ایسے ہی لوگوں پر زیادہ ہوتا، جو جن کے ٹولنز
پہلے سے کافی خراب ہوتے ہیں غلط اور غیر متوازن غذا،

یہیں دوسری سند ہے باقی سے جانی ہو کہ اسلام
معانی میں اس کی بھی کچھ کہ ہمیں نہیں ہے۔

دوسوال :-

۱۱۔ کون سے کپڑے، دوائیں اور دیگر اشیاء خوردنی میں
 بے اعتدال سے ملے پڑے پیدا ہوتا ہے۔ کیا یعنی مزاج والے انسان
 نے ایسے دودھ بھی پیر نہیں کیا؟

۴۔ میرے لڑکے کی عمر میں سال و دو ہجرتی اسے چنانچہ
کا طالب علم و موصوفہ سرہا میں گاہ بگاہ شیعہ کھوٹ پڑی دوس
کی وہ معلوم ہیں اس کے بڑے کیا سب عذاب مستجاب
لازم ہے۔ (خریدار نمبر ۱۳، ۶۳۶)

جواب :- رہا سوال آپ نے فرمایا ہے یہ تو بھلا تو اگر بس یہ
 کہ جس کو وہ تمام پھل اور کھلے کی چیزیں جن کا وزن سو
 پونہ سو مثلاً دال، ماش، اروی، بھنڈی، دہی، چھانسی، دھن
 مٹھر پیدا کرنے والی ہیں تو آپ معاً یہ سوال کریں کہ تو یہ پھر
 میں کھا چکا ہے وہاں کہتے ہیں کہ ہضم کی ضرورت سے رہا
 سداش کا انحصار چائے، جھم میں خرابی پیدا ہو جائے
 جو اس لیے اگر کسی شخص کی قوت ہضم بالکل صحیح ہو اس کو کب
 یہ چیزوں کے کثرت سے استعمال سے نقصان پہنچ جائے تو پہنچ
 جائے تو نہ ہضم کے ساتھ استعمال کرے سے ان چیزوں
 سے بھی خون، پی کی پیداوار ہوگی اور اگر وہ ہضم نہیں
 ہو تو دودھ سے عمدہ غذا میں بھی ہضم ہو کر رہے نہیں۔ دودھ اگر
 اچھی طرح ہضم ہو جائے تو انسان کے لیے بہت ہی عمدہ غذا ہے۔
 یعنی مزاج والوں کو دودھ اس وجہ سے موافق نہیں آتا کہ ان
 کا ہضم اچھا نہیں ہوتا اگر ان کا ہضم بھی صحیح ہو جائے تو دودھ
 اس کے لیے بھی اتنا ہی مفید ثابت ہوگا جتنا ایک عیسوی مران
 شخص کے لیے۔ اس سے معلوم ہوا کہ وہ اگر دودھ سے
 کیا حق استفادہ نہیں کر سکتے تو اس کی وجہ دودھ کی خرابی نہیں
 بلکہ خود ان کے ہضم کی خرابی ہوتی ہے۔

(۳) آپ کے رشتے کا خون خلود اور کلیسیم کی کمی کی وجہ سے
 اندر سے رقیق ہو۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں بھی اس کی تکسیر
 پھوٹ جاتی ہو۔ آپ اسے دودھ، مریٹہ آملہ، سیب، پاپاک کا
 ساگ، ٹائٹلر، چھتدر اور گاجاس زیادہ کھلائیں۔ زکریوں کے
 ساتھ کھنکھلانے میں بھی کوئی حرج نہیں۔ البتہ جہانک
 جو نریش چیزوں سے بچائیے کہ یہ اس کے لیے مفید نہ تھیں گی۔

بُرجوری اور دائمی قبض اس کے اصل اسباب ہیں، اگر ان کو دور نہ کیا گیا تو کوئی علاج کارگر نہ ہوگا۔ قبض رہنے کی وجہ سے نظام جسمانی میں سمیت پیدا ہوتی جو اور جسم کو سمیت سے بچانے کے لیے جب یہ عودا سے اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں تو یہ پھر مہ وقت متاثر رہتے ہیں۔ اس لیے اس کا صحیح علاج یہ ہو کہ سب سے پہلے نظام جسمانی کو زیرِ پاؤں لائے اور سمیت سے پاک کیا جائے اور پھر غذا کو صحیح بنا جائے تاکہ آئندہ قبض نہ ہو اور جسم میں مزید سمیت کی پیدائش کا سلسلہ بند ہو جائے۔ اس کے لیے میں حسب ذیل پروگرام تجویز کرتا ہوں کہ بھر اس کے معامی عملات کارگر نہ ہوگا۔

آپ تین چار روز تک ٹھوس غذا کا استعمال بند کر دیں اور اس کے بجائے آب سنگتوں کا رس اور سادہ پانی پیجیے اس دوران میں چونکہ ٹھوس غذا معدے اور آنتوں میں نہیں جائے گی، اس لیے ان کی طبعی حرکت میں لازمی طور پر کمی آجائے گی، اور وہ فضلہ جو کئی دن کی غذاؤں کا آبِ پی کی آنتوں میں جمع ہوگا اس کے نکاس کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوگی لہذا عارضی طور پر ان دونوں کے لیے جس نیم گرم پانی کا اینما تجویز کرتا ہوں۔ اگر مرض کا حلقہ شدید ہو تو اس صورت میں دونوں وقت یعنی صبح اور رات کو سولے وقت اینما لیا جائے، اور نہ معمولی صورت میں عسی کہ اب ہر رات کو سولے وقت محض گرم پانی کا ریزہ اینما لیا جائے۔

دن کے وقت گلے پر ٹھنڈے پانی کی چٹی باندی جائے۔ اس کے لیے آبِ آنا سوئی گزرائے لیجیے جس کی میں نہیں گلے پر باندھی جا سکیں۔ اسے ٹھنڈے پانی میں مچھو کر پھڑپھڑایا جائے اور اس کی تین تین گلیں پر لپیٹ دی جائیں۔ اس پر قلائین یا پھر چینی ادنیٰ مقدار میں لے کر اس کی بھی دو تین تین لپیٹ دی جائیں وہ دن کے وقت دو دو گھنٹے بعد اس کی گیلی سوتی چٹی کو بدلتے رہیں۔ رات کو ایک چٹی کافی ہو اس طرح کہ رات کو باندھی جائے اور صبح کھول دی جائے۔

اس کے علاوہ دواؤں کی کوئی مرتبہ گرم پانی سے غائب کیے جائیں۔ اس میں کسی دواؤں کی ضرورت نہیں، لیکن اگر کوئی طبیب جس پر آپ کو اعتماد ہو آپ کو دیکھ کر غواڑوں کے لیے کسی دینے والا کے پانی کو استعمال کرائے تو اس میں کوئی

مضائقہ نہ ہوگا۔

ان تین چار روز کے بعد بھی ٹھوس غذا نہیں کھاتی ہو لیکہ زیادہ تر کھیلوں اور دودھ کا استعمال کرنا چاہیے۔ چار پانچ روز چلوں اور دودھ پر گزارنے کے بعد پھر رفتہ رفتہ ٹھوس غذا کھانی چاہیے۔ اس وقت آپ اپنی غذا میں سبزیاں جوتی ترکاریاں، پھل اور دودھ کا زیادہ استعمال کریں۔ روزی بے چھے آنے کی کھانسی، اور اس کا خیال رکھیں کہ قبض نہ ہونے پائے۔ اینما کا استعمال بعد میں مناسب نہیں ہو اگر پھر بھی قبض رہے تو پھر پندرہ دن کے منقعی کو چوتیس گھنٹے پون گلاس پانی میں مچھو کر اس کا آبِ زلال صبح کے وقت نہایہ منہ پیں۔ اس پانی میں مٹھے کو اچھی طرح مسل کر اس کا پانی پی لیں اور اوپر سے وہی منقعی کھالیں، اس سے قبض حاکم رہے گا۔

اس کا رس گلے کی جگہ کھیتوں کے لیے اسیر کا حکم رکھتا ہو، اسے ضرور استعمال کیجیے۔ اس دوران میں کسی مالش کرنے والے سے اپنی ریزہ کی مٹی کی مالش بھی نہ دارہ کرائیے کہ اس سے بھی آپ کو جلد اور مستقل طور پر صحت ہوگی۔

ترش اور گرم چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ سنگتہ اگر ترش ملے تو پھر مٹھے یا مومبھاں چبے۔ بہر حال ترش چیزوں کا استعمال مضر ہوگا۔

چیچک کا ٹیکا:

سوال: بچے کو پیدائش کے کچھ ماہ بعد چیچک کا ٹیکا لگانے سے عموماً چیچک کہ ہوتی ہو لیکن اگر ٹیکا نہ لگایا جائے تو کبھی چیچک میں مبتلا ہو کر تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بے شک بندہ شلے سے بچیں سے نفرت کرتا ہو اور اس ماہ کی عمر میں ایک دفعہ والدین نے قانوناً پابندی کی وجہ سے بندے کے ٹیکا لگوا دیا تھا اس کے بعد جب مجھے سمجھ آگئی تو پھر کسی نامعلوم جذبے کے ماتحت ٹیکا لگوانے سے ہمیشہ پرہیز کیا اور جب بھی سکول میں کوئی صاحب جگہ لگانے کے لیے تشریف لائے تھے تو بندہ وہاں سے ٹھک جاتا تھا لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آئی کہ ٹیکا لگوانا وہ ہوتے ہوئے بھی بالکل ناہی نہیں لیکن کسی حد تک ضرر وہ چیچک سے بچلت دلا دیتا ہو۔ شاید یہ بات ہو کہ ٹیکہ کارہ چیچک کی بجائے

ی اور راستے سے جسم سے باہر آتا ہو ایسی حالت میں یہ تجربہ
ہائے کہ کب کوئی ایسی یونانی باورنگ دوائی ہمیں بے یقین ہی
استعمال کرادیتے سے آئندہ زندگی میں چھپک سے نجات
ل سکے۔ عیس وقت ٹیکا ایجاد نہیں ہوا تھا۔ اس وقت لوگ
اس بیماری سے کس طرح محفوظ رہتے تھے؟

(خریداری نمبر ۳/۱۱۳)

جواب :- مجھے اس سے اختلاف ہو کہ چھپک کے ٹیکے کے
بعد کچھ چھپک سے محفوظ ہو جاتا ہو زیادہ سے زیادہ جو کچھ اس
سلسلے میں کہا جا سکتا ہو وہ یہ ہو کہ جب تک ٹیکے کی مصنوعی
طور پر پیدا کی ہوئی چھپک کا اثر نہ ہو اس وقت تک کہ حال
نہیں محفوظ ہو جاتا ہو اس کے بعد اس کے سخلق کو حکم
نہیں لگا جاسکتا۔ اس لیے کہ خود اہل فن کے درمیان اس
خاص معاملے میں اس قدر اختلاف پیدا ہو گیا ہو کہ آپ کسی
نئی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتے۔ آپ یہ کہیں گے کہ چھپک کے
ٹیکے میں جن لوگوں کے ٹیکے لگے ہوتے ہیں وہ کہیں کر
محفوظ رہتے ہیں۔ مگر اس کا جواب یہ ہو کہ یہ غلط ہو
کہ ہر لوگ چھپک سے محفوظ رہتے ہیں اس کا سبب ٹیکا ہوتا ہو
عوام الناس کے علم میں نہیں آتا ہو۔ بیسیوں ایسے بچے بھی چھپک
سے مبتلا ہو جاتے ہیں جن کے ٹیکا لگا ہوتا ہو، بلکہ وہ بڑی
حرج مبتلا ہونے میں اس میں اصل چیز جو چھپک اور دوسری
بیماریوں سے محفوظ کرنے والی ہے ہر وہ ایک شخص کی اپنی
طبعی ممانعت (ایمونیٹی) ہے۔ مصنوعی ممانعت سے
کچھ نہیں ہوتا اصل میں عام لوگوں کی طبعی ممانعت اسی مرضی سے
ہوتی ہو کہ وہ ہر قسم کے زہریلے انجیکشن تک کا معاملہ کر کے
اس کی سمجھت زائل کر دیتی ہو اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں
اس انجیکشن سے فائدہ ہوا ہو۔

آج جن بچوں کو چھپک خسرہ اور دوسری اسی قسم کی
بیماریوں سے بچانا چاہتے ہیں تو کوشش کیجئے کہ ان کی طبعی
ممانعت کم نہ ہونے پائے۔ میرے نزدیک طبعی ممانعت
بچوں میں خاص طور پر اور بڑوں میں عام طور پر کم ہونے کا
سبب یہ ہو کہ ہم لوگ صحیح غذا کا خیال نہیں کرتے۔ مثلاً
ابھی جب کہ کچھ عیسائیت جیسے کا ہی ہوتا ہو کہ ہم اُسے روٹی
پر ڈال دیتے ہیں یا روے میدے کے لکٹ اور گھی کی
ٹیمیاں بچا کر کڑھتے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہو۔ بچے میں تین
چار سال تک ناشائستہ کو ہضم کرنے کی قابلیت بہت کم ہوتی

ہو۔ ہمیں چاہیے کہ اس دوران میں ہم ناشائستہ دار چیزیں لے
کر دیں۔ تاکہ اس کا ہضم صحیح ہو اور خون میں کسی قسم کی سمیت
نہ پیدا ہونے پائے۔ اس عمر تک کے بچوں کی اصل غذا
دودھ ہونی چاہیے۔ روٹی تھوڑی دی جائے۔ مثلاً، گاجر
اور پھلوں کا استعمال زیادہ کر لیا جائے۔ میں آپ کو یقین
دلانا ہوں کہ اس کے بعد آپ کا بچہ ہر بیماری سے محفوظ
رہے گا۔ اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ پختوری سے
بچے کو بچانا جائے، اس کے کھانے اور دودھ پینے کی اوقات
بندی ہونی چاہیے۔ غلط ہو کہ جب بچہ رو یا اس کو دودھ
پلا دیا یا تھیں لکٹ اور روٹی کا ٹکڑا دے کہ خاموش
کر دیا۔ جہاں تک ممکن ہو بچوں کو تازہ ہوا میں رکھا جائے۔
انھیں روزانہ غسل کر لیا جائے۔ اور اگر پھر بھی کوئی پیٹ کی
خرابی رونما ہو یا بچہ دانستوں پر بڑے کی وجہ سے دستوں
یا بخار کا شکار ہو کر کم روز ہوئے لگے تو ان صورتوں میں
یونانی دواؤں میں آپ "نوہیل" کا استعمال کر لیتے ہیں
سے بچے کے پیٹ اور دانستوں کی شکایات بھی رفع ہو
جائیں گی اور اس کی قوت حیات بھی قائم رہے گی۔

ٹیکے سے پہلے ہمارے بچے اپنے والدین سے اسی
بیماریوں کے اثرات دہشتے میں لے کر نہیں آتے تھے جتنے
کہ آج آتے ہیں۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ بیماریوں کے
اثرات کا یہ درجہ ہماری قوت حیات کو کم کر دے اور بیماریوں
کی بھوت قبول کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہوتا ہو۔
(اشارات ملاحظہ فرمائیے)

پرانالکھی

سوال :- ہمارے ہاں پُرانا بھینس کا گھی بہت مت ہی
ٹپن کے ٹپے میں رکھا ہوا ہو۔ وہ کس کام آسکتا ہو اور وہ
کس مرض میں کام آسکتا ہو۔ سال میں درج فرمائیے۔
جواب :- زیادہ مدت کے رکھے ہوئے گھی میں ایک قسم
کی سمیت پیدا ہو جاتی ہو، اور وہ کھانیکے قابل نہیں
ہوتا۔ اس کے کھانے سے آشوب چشم بھرے، ورم رحم
اور تنگی نفس جیسی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ البتہ
اس کو خارجی دوا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے
اسے بہت سے ایسے مریضوں میں بھی شامل کیا جاتا
ہو جانا صورت اور زخموں پر لگانے میں اور گھنیا وغنہ
کے دعوں میں بھی اس کی مالش کی جاتی ہو۔

ناگ پور میں

ہمدرد و خانہ، دہلی کی ایجنسی کا افتتاح

آنریبل وزیر صحت اور چیف جسٹس سر نیوگی کی تشریف آوری!
ممبران اسمبلی، صدر ضلع کانگریس اور دیگر معززین کی شرکت

ہر مارچ سنہ ۴۰، پور بان پور، جیل پور اور علاقہ برار میں ایجنسیوں کے قیام کے بعد آج جناب چیف جسٹس سر نیوگی کے ہاتھوں ناگ پور میں ہمدرد و خانہ کی ایجنسی کا شاندار افتتاح ہوا۔ اس موقع پر آنریبل ڈاکٹر منہاج الحسن صاحب، وزیر صحت سی پی نے بطور خاص شرکت فرمائی۔ معززین شہر اور صوبے کے حکیم اور دیگر بھی اس موقع پر شریک ہوئے۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر رسالہ "ہمد و صحت"، بھی اس موقع پر تشریف رکھتے تھے۔

یہ ہمارے لیے بڑی سربت کا مقام ہے کہ ہمارے شہر ناگ پور میں ہندوستانی کے ایک نامور و خانہ یعنی ہمدرد و خانہ دہلی کی ایجنسی قائم ہو گئی ہو۔ اب جبکہ یہ حقیقت واضح طور پر سامنے آ چکی ہو کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیاں ہمارے رنگوں کو ڈھونڈنے میں حیرت انگیز تاثیرات رکھتی ہیں تو یہ سنا ہم ہوجانا ہو کہ ہمیں دواؤں بھی اچھی ملیں۔ ہمدرد و خانہ کے متعلق سب کو معلوم ہو کہ یہ دوا خانہ یونانی دواؤں میں جدید سائنسی حکم لا متزق تیار کرتا ہو۔ مجھے یہ معلوم کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ اس دوا خانہ کا کام پڑے پیمانہ پر ہو۔

اپنی تقریر کے بعد سر نیوگی نے دکان کا نالہ اپنے ہاتھوں سے کھولا۔ حاضرین نے ایجنسی کے انتظام کی بہت تعریف کی۔ آنریبل وزیر صحت نے جسٹس سر نیوگی کے ساتھ دواؤں کو دیکھا۔ انہوں نے فرمایا "میں نے اس کا رخائے کو خود دیکھا ہو۔ بہت سائنسی حکم کام ہو۔ سیکنگ کے معاملہ میں یہ ولایت کے مقابلہ کی چیز ہیں۔"

جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب اور ایجنسی کے محاور جناب محمد ابراہیم خاں صاحب نے معزز ہمالوں کا شکریہ ادا کیا (نامہ نگار)

بقیہ صفحہ ۵۶۔

اس ضمن پر پوری تدابیر اختیار کی گئی ہیں کہ رہنمائی کے ساتھ دھمکی کا لفظ لگا کر نہ فروخت کیا جائے۔ بلکہ اس کو تیل، ہی کے نام سے بیجا جائے۔ اس کو اس دوکان پر فروخت کرنے کی اجازت نہ دی جائے جہاں خالص گھی فروخت کیا جاتا رہا ہو اور یہ کہ اس کے بننے کے بعد اس میں پانچ فی صدی اساسی تیل (بے سک آئل) شامل کیا جائے۔ اس میں رنگ ملایا جانا ممکن نہ ہو سکا، اس لیے کہ اس سے اس کا ذائقہ بگڑ جاتا ہو، اور کھانے میں کراہیت آنے لگتی ہو۔

بنا تو تیل کے کارخانے کھولنے کا جھٹکا ابھی تک بہت زور دیا ہو۔ اس مسئلہ پر غور کرتے وقت حکومت کے سامنے بہت سی دوسری اہم چیزیں بھی ہیں۔ مثلاً کوئی بین کر دے کہ قریب روپیہ اس صنعت پر لگا ہوا ہو، بہر حال اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں سمجھنا چاہیے کہ جہاں صحت و امراض کے مفاد اور ہیرو کا سوال آئے گا وہاں صحیح قدم اٹھانے سے اس قسم کی مصلحتیں آنے لگیں آسکتی ہیں چنانچہ انہوں نے مشر موٹی لال سی درخواست کی کہ وہ اپنا ریزولیشن واپس لے لیں اس لیے کہ ایسی کسی کمیٹی کے کام شروع کرنے سے پہلے اس سلسلہ میں ابتدائی ضروری معلومات کے فراہم کرنے میں کافی وقت صرف ہوگا۔

بقیہ صفحہ ۵۳۔

آزمین جناب پنڈت سدر لال صاحب وید نے ایک پر زور تقریر کی انہوں نے یونانی اور ویدک کی حمایت کی کہ انہوں نے بتایا کہ یونانی اور آیو ویدک طریقہ ہمارے علاج و تدبیر میں ایک ہی ہیں۔ جو اصول یونانی طب کے ہیں وہی آیو ویدک کے ہیں۔ پنڈت جی نے اپنی تقریر میں نظریہ جراثیم کو باطل قرار دیا اور مادہ کو جراثیم کا اصل سبب ثابت کیا اور اس کا ادویہ کے بعد جلد برداشت ہو گیا۔

جبل پور میں

تعارفی جلسہ میں یونانی اور آئوریڈیک طبوں کی تہمت
دو ایسی طہیں ہی امراض سے مکمل طور پر تباہ دلا سکتی ہیں

جبل پور، اور جولائی ۱۹۰۷ء کو ٹوریڈاؤن ہال جبل پور میں زیر صدارت جناب خان بہادر سید ذاکر علی صاحب یونانی اور آئوریڈیک طبوں کی حمایت میں ایک پبلک جلسہ منعقد ہوا۔ اس جلسے میں میرزا یونس علی کشی، معززین شہر اور تمام حکیموں اور ویدوں نے شرکت کی۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب ایڈیٹر رسالہ ہندو صحت نے بطور خاص جہان شرکت کی۔ یہ جلسہ کارکنان انجمنی چمدرد جبل پور کے زیر اہتمام ہوا تھا۔ صاحب صدر نے اپنی افتتاحی تقریر میں فرمایا:-

”ہندوستان میں علاج کے جو طریقے رائج ہیں ان میں صرف یونانی اور ویدیک طریقہ ہائے علاج کو ایسی طریقہ علاج کہ جاسکتا ہو بول تو ایلو پیتھی اور ہومیو پیتھی کے علاج بھی رائج ہیں ڈاکٹری حکومت کی سرپرستی خوب حاصل ہو، لیکن اس کے باوجود یہ بعض کے ساتھ کہ جاسکتا ہو کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیوں میں جو قوت شفا بخشی پائی جاتی ہو۔ اس کا مقابلہ یورپ کی طب نہیں کر سکتی۔“

حضرات! تفصیل میں جانے کا یہ موقع نہیں ہو، لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ یہ وقت مل بیٹھے کا ہو۔ ضرورت اس بات کی ہو کہ تمام حکیم اور ویدک کٹھے جو جائیں اور اپنی ایک آواز پیدا کریں۔ اپنے صحیح طرز عمل سے یہ ثابت کریں کہ وہ با طور پر یونانی اور ویدک طب کے نام پیوا ہیں۔ یہ حقیقت ہو کہ حکومتیں بھی اب ان طبوں کی حمایت کے لیے آمادہ ہیں۔

حضرات! ہمارے سامنے اس وقت ایک بڑے طبی ادارے یعنی ہمدرد دو خانہ کے مالک جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب موجود ہیں جن کے تعارف میں یہ جلسہ ہوا ہو، حکیم صاحب اس وقت سی پی میں آئوریڈیک اور یونانی طبوں کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔ ان کا مقصد یہ ہو کہ یونانی و ویدک دواؤں کو عوام تک پہنچایا جائے اور حکومت کو ڈپنسریوں کے قیام پر مجبور کر دیا جائے۔ اگر ضرورت کے دید اور حکیم مل کر اور تعاون سے کام لیں گے تو یہ سب کام آسان ہو۔

میں آپ حضرات کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا۔ اور آپ سب کی طرف سے جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ وہ ایک بڑے مقصد کو لے کر ہمارے شہر میں بھی تشریف لائے۔ ایک مطبوعہ ”خیر مقدم“ (ایڈریس) بھی دیا گیا جو عالی جناب حضرت مولانا الحاج مفتی محمد برہان الحق صاحب ایم۔ ایل۔ اے (سی۔ پی) کی طرف سے تھا۔ اس ایڈریس کے بعض حصے درج ذیل ہیں:-

”یوں تو دنیا کے ہر گوشے میں ہر مرض کے لیے مختلف طرق علاج رائج ہیں جن میں مشہور و متعارف یونانی، آئوریڈیک اور ایلو پیتھک ہیں۔ علاج کے یہ تین طریقے اپنے لیے اصول رکھتے ہیں۔ تشخیص امراض، تجویز ادویہ، ترتیب شہجات، ترکیب استعمال، وغیرہ شہجات کے لیے قواعد وضوابط ہیں۔“

”دیکھا جائے تو آج کل علاج کے بے شمار اور بے اصول طریقے رائج ہیں۔ مگر وہی ایک ہندی مثل کے مصداق کہ ”لگا تو یر نہیں تو دکھا، ایسے معالجات سے بحث نہیں۔ ہندوستان کی آب و ہوا اور ہندوستان کی طبیعتوں سے مناسبت رکھتا ہو۔“ یونانی علاج میں ایک بات ضرور ایسی ہو جسے آج کی تہذیب تو کا دلدادہ، بودھ زدہ، فیشن ایبل طبقہ پسند نہیں کرتا۔ اسی جو شانہ کی ”شب و آراب گرم تر کردہ صبح جو شداودہ صاف نمودہ عمیرہ بنفشہ حل کردہ بنوشندہ“ سے نفرت ہو۔ اسی آرمی ڈیڑھی چھوٹی بڑی گولیوں سے دل چسپی نہیں۔ اسی سیاہ رو، بدھتا، کریہ اور تند بوالی جو ارشادات و معالجین کی بد ذائقہ اور ہا ماشتا یک تولد مقدار سے ابکائیاں آتی ہیں۔ مگر وہ اس حقیقت کی طرف توجہ نہیں کرتا کہ رنج مرض کی صلاحیت قدرت نے بد بخت کو

یونانی طریقہ علاج کو دلیعت فرمائی ہو۔

”دلدادگان تہذیب جدید کی تماشائی نفاست طللی اور جدت پسندی کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد و دواخانہ دہلی نے یونانی ادویہ کو سائنسی فکر طریقوں اور جدید آلات دوا سازی کے سانچوں میں ڈھال کر جویب، اقراص، جوارشات، مساحین، مراہم اور شربتوں جوشاندوں کو جس بہترین صورت اور دلکش انداز میں دنیا کے سامنے پیش کیا ہے وہ نہایت قابل تائیس اور قابل قدر ہو۔ ادویات کو نقص، نجیت جوشاندوں کی تکلیف ختم ہو گئی۔

”جبل پور میں ہمدرد دواخانہ دہلی کی شاخ کا سایہ لگن ہونا جبل پور کی خوش قسمتی ہو کہ یونانی دواؤں نہایت مزین و مصفی شیشوں، ڈبیوں، بجسوں، پیچٹوں میں جاذب نظر لباس کے ساتھ آراستہ و پراستہ انداز میں نفاست پسند مقلدین یورپ کو آسانی کے ساتھ اپنی طرف متوجہ کر کے لیے یہاں موجود ہوں گی۔

وقت آگیا ہو کہ طب یونانی اور ویدک کی ترقی کی طرف توجہ کی جائے اور عام طور پر یونانی ادویہ و ویدک ادویہ کو استعمال کیا جائے کہ یہ سستی ہونے کے ساتھ قوی اور دیر پا اثر رکھتی ہیں۔

”حکومت سی۔ پی۔ دہرا کے ایک یونانی اور ویدک بڑے ڈپلے کا فیصلہ کیا ہے۔ رپورٹ مرتب ہو چکی ہے جس سلسلہ کمیٹی میں یہ رپورٹ مرتب ہوئی ہے اس کا میں بھی ایک رکن تھا۔ میں حافظہ صاحب اور ہمدرد دواخانہ اور اس کی شاخوں کی کامیابی ترقی اور مفاد عامہ دہرہ دہی کی دعاؤں کے ساتھ رخصت ہوتا ہوں والسلام“

ایڈیٹر ہمدردِ صحت کی تقریر

اس موقع پر ایڈیٹر ہمدردِ صحت نے حسب ذیل تقریر کی :-

جناب صدر و معزز حاضرین ! میں جناب صدر جناب خان بہادر سید ذکری علی صاحب اور الحاج مولانا مفتی حکیم بہاؤ الحق صاحب اور کارکنان انجمنی کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور آپ سب کا ممنون ہوں کہ مجھے اس جلسہ عام میں اپنے خیالات کے اظہار کا موقع مل رہا ہے۔ میرے لیے اس سے زیادہ محترم اور فخر کی اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ آج میں یونانی اور ویدک طبوں کے حامیوں اور ہمدردوں میں ہر طبقہ اور ہر تہذیب کے لوگوں کو مجتمع کچھ رہا ہوں۔ جیسا کہ خان بہادر صاحب نے فرمایا ہے میرا مقصد سفر دہلی طبوں، آیورو ویدک اینڈ یونانی — کی دیکھ بھال ہے۔ دہلی دواؤں کو پوری ذمہ داری سے عوام تک پہنچانا ہے۔ دراصل یہ ہمدرد دواخانہ کا مشن ہے اور میرے برادر بزرگ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ دہلی کا مقصد زندگی جو اور ان ہی کے مشن کو پورا کرنے کے لیے جگہ جگہ دورہ کر رہا ہوں۔

حضرات ! حاکم قوم ہمیشہ محکوم کے تہذیب و تمدن کو بگاڑتی ہے، ان کے کلچر اور ان کی معاشرت کا شناسا ناس کرتی ہے۔ ان کی تعلیم کو بدلتی ہے۔ غرض ہر شعبہ زندگی پر پوری طرح مسلط ہو کر اثر انداز ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ اپنا مقصد حاصل کر لیتی ہے۔ یعنی اعلیٰ اہم کے غلام بنانا اور بدترین قسم کے غلام پیدا کرنا۔ ہماری دہلی طب کو بھی مسلسل ٹیڑھ سو سال تک اسی قسم کے ناسازگار حالات کا مقابلہ کرنا پڑا ہے۔ اس کو تباہ کرنے میں حکومت نے بڑی استقامت کا ثبوت دیا ہے حکومت کے تغافل کا نتیجہ یہ ضرور حاصل ہوا ہے کہ دہلی طبوں، یعنی طب یونانی اور ویدک کی ترقی مسدود ہو گئی۔ اور ایلیٹیم کی کورواج دینے میں حکومت نے جو مسلسل کوشش کی اور بے دریغ زور پیہر خرچ کیا اس کا اثر یہ ظاہر ہوا کہ ملک کی کافی آبادی ایلیٹیم کی قابل ہو گئی، اور پھر ہر دیگیڈے کی مشین بھی حکومت کے ہاتھ میں تھی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ طب یونانی دوسرے مالک سے ختم ہو گئی اور ہندوستان میں بھی ختم ہو کر رہ گئی۔

حضرات ! ان حالات میں دہلی طب پر اس کے ندان سائنسی فکر ”ہونے کا اعتراف کرنا بے دست و پا کو دعوت مبارزت لینے کا مراد ہے۔ حکومت نے اپنے تعصب کا انتہائی مظاہرہ اس وقت کیا جب اس نے آنے والے ہندوستان کے لیے علاج معالجہ اور حفظ صحت وغیرہ کے متعلق ایک کمیٹی بنائی۔ اس کمیٹی نے جو رپورٹ پیش کی ہے وہ بدینہور کمیٹی کی رپورٹ کے نام سے مشہور ہے۔ آپ یہ سمجھ کر حیران رہ جائیں گے کہ رپورٹ کی چار ضخیم جلدوں میں ہماری دہلی طب کے لیے صرف چند سطروں ہیں۔ اس رپورٹ میں

کیٹی نے دیسی طبوں کے متعلق اپنی لاطینی کا اظہار کیا ہے۔ لیکن اس کے باوجود مخالفانہ رائے زنی کی ہے۔

حضرات! یونانی طب اور ویدک طب پر یہ حکومت کی آخری مگر کاری ضرب تھی۔ اس کا واضح مطلب یہ تھا کہ آنے والے ہندستان میں ہر جگہ ایلیپٹیمی طریق علاج رائج کیا جائے گا اور دیسی طبوں پر کڑی پابندیاں عائد کر کے ان کو بالآخر ختم کرنا جائے تفصیلات کا یہ موقع نہیں ہے، لیکن یہ میں کہوں گا کہ بھوکٹی رپورٹ کے خلاف آواز بلند کرنے کا کام میرے بڑے بھائی حکیم عبدالحمید صاحب نے کیا۔ انہوں نے مسلسل تحریریں لکھیں اور انہوں ہی نے میمورنڈم مرتب کیا اور ہندستان میں اہم اور متعلقہ حضرات میں گشت کر دیا۔ اس سلسلے میں دہلی میں جب ہسپتالہ فیسٹرس کا نفرین ہوتی تو پرنسپل آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے صدر کی حیثیت حکیم عبدالحمید صاحب نے وزیرائے صحت سے مسلسل ملاقاتیں کیں اور دیسی طبوں کی اہمیت کی وضاحت کی۔ خدا کا شکر ہے کہ ہسپتالہ فیسٹرس کا نفرین میں بالآخر ایک ایسا ریزولوشن پاس ہو گیا کہ جس کے پیش نظر یہ طے پایا کہ طب یونانی اور ویدک دونوں کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اور میں بڑی مسرت کے ساتھ آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ حکومت نے ایک کیٹی بھی قائم کر دی ہے جو چھ مہینوں ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ہو۔ اور جو آنے والے ہندستان میں ویدک اور یونانی طریق کے علاج کے متعلق سفارشات پیش کرے گی۔

حضرات! دہلی میں دوسرے صوبوں کے وزراء صحت کے ساتھ آپ کے صوبے کے وزیر صحت بھی تھے جن کو پرنسپل آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے مدعو کیا گیا تھا۔ آپ کو یہ معلوم کر کے خوشی ہوگی کہ آپ کے صوبے کے سامنے بھی یونانی اور ویدک سے متعلق ایک اچھا پروگرام موجود ہے۔ آپ کے صوبے کی حکومت بھی چند یونانی ڈاکٹروں کا لے بنا چاہتی ہے۔ ویدوں اور چھ مہینوں کو ڈاکٹروں کے برابر درجہ دینے کے متعلق بھی تجاویز آپ کے صوبے کی حکومت کے سامنے ہیں مجھے پوری توقع ہے کہ آپ کے صوبے کی حکومت جلد عملی قدم بھی اٹھائے گی، اور دہلی میں آئیں وزیر صحت سی بی نے جو توقعات لائی ہیں آپ کی حکومت ان کو جلد جامعہ عمل پہنچائے گی۔ مجھے کل ہی آپ کے صوبے کے وزیر صحت نے مانگو نہیں بنایا ہے کہ حکومت سی بی پی پولیس اسٹیشنوں کے ساتھ صوبے بھر میں ڈسپنسریاں قائم کر رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک قابل نیک پروگرام ہے اور اشارہ ہے اس طرف کہ اب ہمارے ملک نے ان طبوں کی اہمیت کو محسوس کر لیا ہے۔ حضرات! اس حقیقت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یونانی اور ویدک طب دنیا اور ہندستان کی ترقی یافتہ ملیں رہی ہیں۔ میں نے ابھی عرض کیا ہے کہ ان کی ترقی زبردستی روک دی گئی۔ لیکن اس کے باوجود اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق یہی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی اور میں فخر کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی تیس فی صدی آبادی محض یونانی اور ویدک سے فائدہ اٹھاتی ہے۔ اور ان طبوں کی افادیت اور مقبولیت کا یہ عظیم الشان ثبوت ہے۔ لیکن ہمارے لیے ان طبوں کی مقبولیت پر فخر کر لینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ ہمیں آگے قدم بڑھانا چاہیے، ترقی کی راہیں تلاش کرنی ہیں اور ان راہوں پر چل کر یونانی اور ویدک طبوں کو مقام بلند حاصل کرانا ہے، ہمارے لیے یہ کافی نہیں ہے کہ ہم اپنے ملک ہی تک دیسی طب کو محدود کر دیں، ہمیں آگے قدم اٹھانا ہے۔ ایشیا میں اور اس سے بڑھ کر یورپ اور امریکا میں اپنے طریقہ علاج کی سادگی پھر سے قائم کر لینی ہے۔ ہمارے مقصد میں یہ ہونا چاہیے کہ غیر ممالک ہمارے طریقہ علاج اور طریقہ تشخیص سے فائدہ اٹھائیں۔

حضرات! یہ چیزیں حکومت کی مدد کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں۔ ہمارے لیے یہ بڑی مسرت کا مقام ہے۔ کہ مرکز اور صوبوں میں قومی حکومتیں ہیں۔ اگر اتفاق اور یکجہاں سے ہماری یہ حکومتیں کام شروع کر دیں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ ہم وہ سب کچھ حاصل نہ کر لیں جو ہم چاہتے ہیں۔ ابتدا ہمیں جو کام کرنے چاہیے وہ یہ ہیں :-

- (۱) مفادات کی سائنسی ملک تحقیق :-
- کیمیائی تجزیہ کر کے ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ کوئی دوا کیا فائدہ رکھتی ہے اور جسم پر کھوں کر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر اس میں مضر ترین تو ان کو کس طرح علیحدہ کیا جائے۔ یہ کام بہت بڑا ہے اور اس کے لیے ایک بہت بڑا ریسرچ انسٹیٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔
- (۲) مفادات کی دیکھ بھال :-

ایک تجرباتی ادارہ قائم ہونا چاہیے کہ جو مفادات کی دیکھ بھال کے اصول وضع کرے۔ ان کے رکھ رکھاؤ کے طریق پر غور کرے۔ جن کی مدد سے دوا کے اثرات کو عرصے تک بقرار رکھا جاسکے۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ فلاں دوا کی کاشت میں کیا

تبدیلی کر کے اس کو زیادہ اثر انداز بنایا جاسکتا ہے۔

(۳) مرکبات کی اصلاح :-

مفردات سے جو مرکبات ہم تیار کرتے ہیں ان کی اصلاح کے لیے بڑا میدان موجود ہے۔ ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ ان مرکبات کو کس طرح زیادہ سے زیادہ دیر پا بنایا جاسکتا ہو اور ان کی مدت اثر کو کس طرح قائم رکھا جاسکتا ہو۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ چند مفردات مل کر جو مجموعہ یا خمیرہ بناتے ہیں۔ وہ کس طرح ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ مرکبات یعنی خمیروں اور مجموعوں اور جو اثرات کو خراب ہونے سے کیوں کر محفوظ رکھا جاسکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

ہمدرد و اخانے آخر الذکر کو اختیار کر رکھا ہے۔ اور اب ہمدرد نے اپنی فیکٹری میں ایک بڑی لیپوریٹری بھی اس کام کے لیے قائم کر دی ہے۔ ہمدرد انجینیئروں میں جو دانتیں ہیں وہ بڑی حد تک اصلاحی شکل میں ہیں لیکن کام کرنے کا بھی بڑا میدان موجود ہے۔
حضرات! ہمدرد و اخانہ اپنی بساط کے مطابق جو کام کر سکتا ہو اس سے کبھی دریغ نہ کرے گا۔ ہمارے سامنے تجارت نہیں، بلکہ محض ایک مقصد ہے، بلکہ ہم نے اپنی زندگی کا ایک ہی مقصد بنالیا ہے۔ اور وہ ایسی طب کی ترقی اور بس۔

ہمارے سامنے مفردات کی ریسرچ کا بڑا کام موجود ہے۔ ہمارے سامنے ہسپتال قائم کرنے کی اسکیمیں ہیں۔ جہاں ایسی طبی رائج ہوگی۔ ہم ایک بے نظیر ہسپتال قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ہم نے نہ صرف خود کو بلکہ اپنے تمام ذرائع کو ریسرچ اور تحقیق کے کاموں پر صرف کرنے کا ارادہ کیا ہے۔

آج کل یورپ اور امریکا کہاں ہیں؟

حضرات! میں نے یقیناً آپ کا زیادہ دقت لے لیا ہے۔ لیکن میں یہ بھی چاہتا ہوں کہ آپ کو تباؤں کو فراموش

یورپ اور امریکا کہاں ہیں۔

یورپ اور امریکا نے طب یونانی سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ان کی پرانی کتابیں اس کی گواہ ہیں۔ کہ ان کے ہاں ماضی اور ادویہ تک کے یونانی نام رائج رہے ہیں۔ یہ تشریح میں جالینوس کے، مرض کے اسباب و علامات و معالجہ میں بوطلی سینا کے اور کیمسٹری میں رازی اور جابر ابن حیان اور سرجری میں زہرا دی کے شاگرد رہے ہیں لیکن ایک وقت ایسا آیا کہ انہوں نے سب چیزوں کو اپنا لیا۔ ہماری اہم ترین تصانیف ان کے قبضے میں ہیں۔ اور ان سے استفادہ کر کے یہ ممالک ہم پر چھا رہے ہیں۔ حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آیا کہ جراثیم کا نظریہ قائم ہوا۔ اور پورے یورپ اور امریکا نے امراض کا سبب جراثیم کو قرار دے دیا اور اس کے بعد ان کی ساری دوا سازی جراثیم کو ہلک کرنے کے اصول پر چل پڑی یہی ایک غلطی تھی، جس نے امریکا اور یورپ کی دواؤں کو زہریلے اثرات کا حامل بنا دیا۔ اس لیے اگر ہم یہ کہیں تو بے جا نہیں کہ دلائلی وراثی مزاج اور طبیعت کے خلاف اثرات رکھتی ہیں۔ ہر حال میں مسرت کے ساتھ آپ کو یہ اطلاع دے سکتا ہوں کہ ممالک غیر میں پھر ایک طبقہ پیدا ہو گیا ہے جو قدیم نظریہ کا حامل نظر آ رہا ہے۔ یعنی وہ اس کا پھر تائل ہو رہا ہے کہ مرض کا سبب جراثیم نہیں ہیں بلکہ دراصل صاف کا ہر جس میں جراثیم چلتے پھرتے ہیں۔

حضرات! سبب مرض کا یونانی نظریہ یہی ہے کہ اصل جڑ صاف کا ہی ہے۔ اگر ہم اپنے جسم و خون کو فاسد مادوں سے صاف کر دیں تو ہم بیمار نہیں پڑ سکتے۔ میں آپ سے سوال کرتا ہوں کہ کیا صاف کو صاف کرنے کے لیے وہ دوائیں کام آ سکتی ہیں جو دلالت سے جراثیم ہلک کرنے کے لیے آتی ہیں؟ میں کہوں گا کہ ہرگز نہیں۔ مادوں کو جسم و خون سے صاف کرنے کے لیے ہماری جڑی بوٹیوں کے جوشاندے اور کاٹھے اور خیساندے ہی کام آ سکتے ہیں اور ہماری مجموعیں اور خمیرے ہی جراثیم کو بے اثر بنا سکتے ہیں اور اب وہ دقت ڈونٹیں کہ ہم دلالت تک کو اپنی جڑی بوٹیوں کی شفا بخشش و تاثیرات کا قائل کر دیں۔ آسٹریلیا کی ایک جینٹل منال ہمارے سامنے ہے وہاں مفردات کے جوشاندوں اور خیساندوں سے علاج کر کے اور علاج کرنے والے موجود ہیں۔
حضرات! میں آپ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے میرے چند کلمات کو سننے کی تکلیف گوارا فرمائی اور

جناب صدر کا بھی مشکور کہ انہوں نے اپنے قیمتی کلمات صرف کیے۔ میں ایک بار پھر یہ باور کر دینا چاہتا ہوں کہ جہاں تک دلی جیوں کی ترقی کا سوال ہے۔ ہمدرد و اخانہ اور ہم اس کے لیے ہمہ وقت حاضر ہیں۔ (بقیہ صفحہ ۴۹ پر)

آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ جلسہ

اعلان کے مطابق ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۱۹۴۷ء کا کانفرنس کے سالانہ اجلاس کے مختلف اجتماعات طبیہ کالج کے احاطے میں ہوئے جن کی صدارت عالی جناب سیاح الملک حکیم محمد جلیل خاں صاحب صدر کانفرنس و افسر الاطباء حکیم سید حسین صاحب بھوپالی نے فرمائی۔

کانفرنس کے اس اجلاس میں دہلی کے علاوہ پوئی، پنجاب، سرحد، بمبئی، سی۔ پی، بہار اور ریاست ہائے ہند کے تقریباً تین سو اطباء اور دیگر صاحبان نے شرکت کی اور نہایت اہم اور مفید تجاویز منظور ہوئیں۔

خواں صاحب نے کانفرنس کی صدارت اور حکیم محمد ایاس خاں صاحب نے سکرٹری شپ قبول کرنے سے انکار فرما دیا تھا۔ اس لیے آخری اجلاس میں ہاؤس نے بیک آؤپر دو حضرات سے درخواست کی کہ اس دفعہ ان کو فوڈر قبول کر لیں ورنہ کانفرنس کی تنظیم میں دشواری ہوگی۔ اس پر حکیم محمد ایاس خاں صاحب نے فرمایا کہ اگر سیاح الملک بہادر اپنی سرپرستی قائم رکھیں تو میں ان کی رہنمائی میں کام کر سکتا ہوں۔ چنانچہ آخری ممبران ڈوئی گیسٹ صاحبان کے اصرار کی وجہ سے سیاح الملک حکیم محمد جلیل خاں صاحب نے بھی اپنی رضا مندی کا اظہار فرما دیا اور اس طرح آٹھ سال کے لیے سیاح الملک حکیم محمد جلیل خاں صاحب کانفرنس کے صدر اور حکیم محمد ایاس خاں صاحب جنرل سکرٹری منتخب ہوئے۔ صدر صاحب کو اختیار دیا گیا کہ وہ ورکنگ کمیٹی کا انتخاب فرما کر ناموں کا اعلان فرما دیں۔ کانفرنس کے اجلاس میں جو تجاویز منظور ہوئیں ان میں سے چند اہم یہ ہیں:-

۱۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند کے اس روئے کو پسندیدہ گی اور اطمینان کی نظر سے دیکھتا ہو جو اس نے دیسی طبوں کے حق میں اختیار کیا ہو۔ اور ذرا بڑھتی کی گزشتہ کانفرنس میں پاس شدہ رزلوشن کی تعمیل میں حکومت ہند نے پچھلی جنوری کو جو ”انڈین میڈیسن کمیٹی“ مقرر کی ہو، اس کے تقرر کو اصولاً صحیح مانا ہو، لیکن کمیٹی کی تشکیک ترتیب جس انداز پر حکومت ہند نے کی ہو وہ بالکل درست نہیں ہو بلکہ اندیشہ ہو کہ کمیٹی اپنے اس مقصد میں کامیاب نہ ہو سکے جس کے لیے وہ مقرر کی گئی ہو۔ کانفرنس کا بنیادی مطالبہ کہ کمیٹی میں ویدوں اور طبیبوں کی برابر نمائندگی ہو اور اس کا صدر ان ہی میں سے کسی مناسب شخص چنا جائے اور سکرٹری ڈپارٹمنٹ کا کوئی موزوں شخص ہو برہنہ اس سے مناسب ہو اور کمیٹی کا ممبرانی کا ضامن ہو۔ ان تمام باتوں کے باوجود آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس حکومت کی ہر اس تجویز کو ماننے کے لیے تیار ہو جس سے کمیٹی کی کامیابی خطرہ میں نہ پڑے، اسی بنا پر سر آ۔ ایم۔ جی۔ پٹا کی چیر مینی کو یہ کانفرنس ان کی دفتری معلومات، طب جدید سے واقفیت اور قدیم طبوں کے ساتھ ان کے لگاؤ کی وجہ سے پسند کرتی ہو۔ لیکن کمیٹی میں ایلو پیتھک ڈاکٹروں کی نمائندگی جو انتہام کیا گیا ہو اس کو یہ کانفرنس پسندیدہ اور مقاصد کے لیے خیر ہو۔ اس کے علاوہ ایوروڈیک کی نمائندگی میں ”دیڈ ڈاکٹروں کے ذریعہ اس کمیٹی میں کی گئی ہو اس کو بھی یہ کانفرنس ہندوستان کے اس قدر فن کی ترقی کے لیے مفید نہیں سمجھتی اور ویدوں کے احتجاج کے جواب میں آنریبل ممبر کے جواب کو جو انھوں کو سنس آف سٹیشن پر غیر نشی بخش قرار دیتی ہو۔ ان حالات کی موجودگی میں آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہو کہ کمیٹی کی تشکیل و ترتیب میں جو ترامیم ہیں وہ انھیں دور کر کے کمیٹی کو زیادہ مناسب انداز اور مفید بنائے۔

۲۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہو کہ ان اطباء کو جو اطمینان بھی استعمال کرتے ہیں ان جدید ادویہ کے استعمال کا پور پورا حق دیا جائے اور ان پر درگ انجٹ سنہ ۱۹۴۵ء کے شیڈیول ای کی رو سے کوئی پابندی نہ لگائی جائے۔ کیونکہ طبی کالجوں کے نصاب میں موجودہ میڈیکل سکولوں ضروری نصاب بھی شامل ہو جائے کالجوں کے خارجہ تحصیل طلباء جدید ادویہ کے معاملات سے بھی واقف ہوتے ہیں۔

۳۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس کا یہ اجلاس آل انڈیا یورودیک کے انچارج ممبر سے مطالبہ کرتا حفظان صحت کے دیہاتی اور عوامی پروگرام میں اطباء اور ویدوں کی خدمات حاصل کرے اور یہ پروگرام ان ہی کے ذریعہ نشر ہو۔

۴۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت صوبہ پنجاب پوئی کی توجہ اس شدید ایچیٹیشن کی مہذول کرنا ہو جو گزشتہ چند سالوں سے رجسٹریشن بند کرنے سے مسلسل جاری ہو رہی ہے کانفرنس کی متفقہ رائے اور مطالبہ ان کو ایک سال کے لیے رجسٹریشن اسی نوعیت سے کھولا جائے جیسا کہ انڈین میڈیسن ایکٹ کے نفاذ سے قبل جب مضامین کے مطابق ان سب مستحق طبیبوں کو رجسٹرڈ ہونے کا موقع مل سکے۔ جواب تک کسی وجہ سے رجسٹرڈ نہیں ہو سکے

(۵) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند کے وزیر خزانہ سے یہ استدعا کرتا ہے کہ تمام صوبائی حکومتوں کو یہ ہدایت کرے کہ ایسی طبیوں کے دو خانوں اندر دواؤں کی تنہائی کے لیے چینی کا معقول اور مستقل اسٹوریج کو طے مقرر کیا جائے تاکہ بنی نوع انسان کے علاج معالجہ میں اہم ضرورت کو صحیح طور پر پورا کیا جاسکے جب کہ ہندوستان کی پختہ آبادی کی عام صحت و زندگی کا دار و مدار ایسی علاج معالجہ پر ہے جتنا نہایت ضروری ہو کہ اکثر دواؤں میں چینی زالی جاتی ہے جو دلوں کے جزو کے طور پر لازمی ہوتی ہے۔ نیز یہ اجلاس واضح کرنا چاہتا ہے کہ ایسی دواؤں میں شکر کا استعمال صرف تفریحی طور پر یا غرض تندرست کرنے کے لیے نہیں بلکہ دواؤں کی تحفظ کے لیے اور بطور پر سوز و زور کے کیا جانا چاہیے۔ اسی طرح جس طرح ایلو پیتھک دواؤں میں کھل استعمال کی جاتی ہے۔

(۶) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس صوبائی طبی کونسلوں کو اس طرح تمام شہر اور دیہاتوں میں ایجوکیشنل اور طبی ہسپتال کھولے جائیں جو ملک کی ہر جگہ ہوتی ہوئی ایک کے مطابق ہو۔

(۷) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس صوبائی حکومتوں کی توجہ اس جانب مبذول کرنا ہے کہ صوبائی اسمبلیوں میں ان مابین کی نہیں رکھی گئی ہے جس سے اس دینی طریقہ علاج کے حقوق نہیں ہوتا۔ اس سے اس کا نفرنس کا مطالبہ ہے کہ صوبائی اسمبلیوں میں یہ دوا اور اہلکے مائیدوں کے لیے بھی اسی طرح محفوظ کی جائیں جیسا کہ طبیوں کے تحفظ حقوق کے لیے کی جاتی ہیں۔

(۸) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت میسور کی ان کارگزاریوں کو جو دہ دینی طریقے ہائے طب کی ترقی کے لیے کر رہی ہے، یہ نظر احسان دیکھتا ہے۔ خصوصاً تقریباً نو لاکھ روپے کے ہر حصے سے ایک ایسی ایجوکیشنل اور طبی ہسپتال کی تعمیر جس کا مقصد صرف عام کی طبی اور ادبی نہیں بلکہ ریسرچ بھی ہو۔ علاوہ اس کے ایجوکیشنل ساتھ ہی ساتھ طبی تعلیم دینا سے مساویانہ و منصفانہ سلوک کو یہ کا نفرنس قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ نیز حکومت میسور سے یہ کا نفرنس امید رکھتی ہے کہ وہ ایجوکیشنل اور طبی ترقی کے لیے پیش از پیش کوشش کرے گی۔

(۹) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت میسور کی ان کارگزاریوں کو جو دہ دینی طریقے ہائے طب کی ترقی کے لیے کر رہی ہے، یہ نظر احسان دیکھتا ہے۔ خصوصاً تقریباً نو لاکھ روپے کے ہر حصے سے ایک ایسی ایجوکیشنل اور طبی ہسپتال کی تعمیر جس کا مقصد صرف عام کی طبی اور ادبی نہیں بلکہ ریسرچ بھی ہو۔ علاوہ اس کے ایجوکیشنل ساتھ ہی ساتھ طبی تعلیم دینا سے مساویانہ و منصفانہ سلوک کو یہ کا نفرنس قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ نیز حکومت میسور سے یہ کا نفرنس امید رکھتی ہے کہ وہ ایجوکیشنل اور طبی ترقی کے لیے پیش از پیش کوشش کرے گی۔

(۱۰) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت میسور کی ان کارگزاریوں کو جو دہ دینی طریقے ہائے طب کی ترقی کے لیے کر رہی ہے، یہ نظر احسان دیکھتا ہے۔ خصوصاً تقریباً نو لاکھ روپے کے ہر حصے سے ایک ایسی ایجوکیشنل اور طبی ہسپتال کی تعمیر جس کا مقصد صرف عام کی طبی اور ادبی نہیں بلکہ ریسرچ بھی ہو۔ علاوہ اس کے ایجوکیشنل ساتھ ہی ساتھ طبی تعلیم دینا سے مساویانہ و منصفانہ سلوک کو یہ کا نفرنس قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ نیز حکومت میسور سے یہ کا نفرنس امید رکھتی ہے کہ وہ ایجوکیشنل اور طبی ترقی کے لیے پیش از پیش کوشش کرے گی۔

شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن مرحوم

حکیم ارشاد الرحمن صاحب بن شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن صاحب کے مرسلہ سے پیش معلوم کر کے انتہائی رنج ہوا فوس ہوا کہ شفاء الملک مرحوم نے ۲۴ روزہ کی رات کو روح القلب کے دوسے میں انتقال فرمایا حکیم صاحب مرحوم عرصہ سوس کلینک میں مبتلا تھے لیکن یہ توقع بھی نہیں تھی کہ وہ اتنی جلد اس دنیا سے رخصت ہو جائیں گے اور اپنے طبی پیشہ کی تکمیل کا پورا سفر سامانی بھی نہیں سیکھیں گے۔ یہ عزیزین و اقارب و شاگردوں میں ان کی شہریت کو طبی حلقوں نے ہر لحاظ سے مناسب سمجھا تھا اور امید تھی کہ مشرقی ہندوستان سے تدریس و ترویج کی ان کی ذات بہتر طریقہ پر ہو سکے گی اور طبی کے کاموں میں ان کی ذات سے بہت کچھ بہولیت کی توقع تھی لیکن انشورس ہو کر یہ امیدیں پوری نہ ہوئیں۔

مرحوم صاحب بڑا طبی کا نام طبی حبیہ کی طرح ڈھاکہ ہو جس کے قیام انصرام میں مرحوم نے اپنی قابلیتیں صرف نہیں کی بلکہ ان کی طبی کی ترقی و بہتر طریقہ پر جاری ہے گی۔ ذاتی خواہش بھی مرحوم میں بہت تھی کہ ان کی بلند اخلاقی طبی کو گریڈ وینالیتی تھی جو مرض کے لحاظ سے شرکت میں ملین تھا جس میں کہتے تھے اور جامع کام میں صلاح و شادرت پر کار بند تھے جو غرض بہت سی خواہش تھیں کہ ان میں سے پہلے اس حادثہ میں مرحوم کا فرزند و جلیل کاندھل سے دلی ہمدردی ہے۔

بناسپتی گھی

کے خلاف مٹر موتی لال کارنیز ویلوشن اور وزیر غذائیات ڈاکٹر
راجندر پرشاد کا اس بنائی تیل کی بڑھتی ہوئی صنعت پر
اظہار تشویش

وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد نے مٹر جی۔ ایس موتی لال کے ریز ویلوشن پر — جس میں حکومت سے ایک ایسی
کیٹی کے تقرر کا مطالبہ کیا گیا ہو جس کا کام اس مسئلہ پر تحقیق کر کے رپورٹ پیش کرنا ہو کہ آیا بناسپتی گھی کی درآمد اور پیداوار کو مطلقاً
بند کر دینا ہی مناسب ہو — تقریر کرتے ہوئے بناسپتی، یعنی بنائی تیل کی صنعت کے بڑھتے ہوئے سیلاب پر سخت اظہار
تشویش کیا ہو۔

مٹر موتی لال نے کہا کہ بناسپتی گھی کا مسلسل استعمال نہ صرف ہماری زراعتی اقتصادیات پر بری طرح اثر انداز ہوگا بلکہ اس
سے صحت عامہ بھی بُری طرح متاثر ہوگی۔ اندازہ لگایا جا رہا ہے کہ اس سال کے اختتام تک پانچ لاکھ ٹن کے قریب اس تیل کی
پیدا ہوگی اور اس کی بڑھی مقدار خالص گھی میں ملانے کے کام آئے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت کو ایک کیٹی مقرر کر دینی چاہیے
جو حسب ذیل امور پر اپنی رپورٹ پیش کرے۔

(۱) کیا بناسپتی گھی اور اسی قبیل کی دوسری چیزیں جن کی درآمد اور پیداوار ہمارے ملک میں ہوتی ہو صحت عامہ کے لیے
مضر یا ہماری زراعتی اقتصادیات کے خلاف ہیں۔ (۲) کیا ان کی درآمد اور پیداوار کو بالکل بند کر دینا مناسب ہو اگر نہیں تو پھر
دوسری صورت میں ان کی درآمد اور پیداوار پر کسی قسم کی قیود و پابندیاں عائد کی جائیں جن سے ان کے بڑے اثرات کا اگر کچھ ہوں تو
موثر طریق پر ازالہ کیا جاسکے۔

مٹر کراٹ مل، مٹر ایس۔ کے واس اور مٹر سرپ سنگھ نے اس ریز ویلوشن کی تائید و حمایت کی۔ وزیر غذائیات ڈاکٹر
راجندر پرشاد نے ریز ویلوشن کے مقاصد سے اظہار ہمدردی کرتے ہوئے کہا کہ یہ مسئلہ بہت پہلے سے حکومت کے زیر غور ہو۔ اس
صنعت نے دورانیہ جنگ میں بہت زور پکڑا ہوا اور کوئی ۲۳ فیکٹریوں نے آج ۱۵۰,۰۰۰ ٹن بناسپتی بنایا ہو۔ اس مقدار پیداوار
جلد ہی اضافہ ہونے والا ہو اور ۶۹ فیکٹریاں ۴۵,۰۰۰ ٹن بناسپتی بنائیں گی اور یہ بھی بتایا کہ جب سے انہوں نے وزیر غذائیات
کی حیثیت سے کام کرنا شروع کیا ہو ان کے پاس نئی فیکٹریاں کھولنے کے لیے کوئی ۵۰۰ درخواستیں زیر غور ہیں جن میں سے بعض
پر صوبائی حکومتوں کی سفارشات موجود ہیں بہر حال اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کی بڑھی مقدار خالص ویسی گھی میں ملاوٹ
کے کام آتی ہو۔

تحقیق و سرچ کے نتائج

وزیر غذائیات نے کہا کہ بناسپتی کے متعلق سائنس دانوں کی رائے میں کچھ اختلاف ہیں۔
دو ہیے ہوتے انہوں نے وزیر غذائیات ڈاکٹر ایس جی ٹیوٹ عزت نگر کو لکھا تھا کہ وہ

بناسپتی پر تجربات شروع کر دیں۔ سب سے پہلی رپورٹ جو اس سلسلہ پر وہاں سے موصول ہوئی ہو اس سے یہ پتہ چلتا ہو کہ بناسپتی
صحت کے لیے مفید ہو اور اس کا اثر آنکھوں کی بینائی پر پڑتا ہو۔ چوبیس تجربات کیے گئے تھے جن کا نتیجہ یہ نکلا کہ ان چوبیس کی تیسری
نسل اندھی اٹھی۔ وہ نہیں کہہ سکتے کہ انسانوں پر اس کا اثر کس حد تک ہوگا۔ بہر حال اس جہت پر ابھی تجربات کا سلسلہ جاری ہو
جیسے ہی کہ حکومت کو یہ معلوم ہوگا کہ بناسپتی کا استعمال ضرور ہر سال ہو وہ اس کی روک تھام کے لیے مناسب تدبیریں اختیار کریں گے۔

(باقی صفحہ ۵۶)

شمارہ ۱۱

اشاعت کا پندرھواں سال

ہمدرد صحت دہلی

ہنگواں - حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی + ایڈیٹر - حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

مئی سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین	
۱	اشارات
۲	کچھ ہمدرد صحت کے متعلق
۸	اسلام، سائنس اور طب
۹	آسمانی نزلہ
۱۲	گھر کے متعلق منصوبہ بندی
۱۵	زندگی - قدرت کا سب سے بڑا راز
۲۰	خوب صورت و طاقت و جسم
۲۳	آپ بیتی
۲۸	امراض و علاج
۳۰	انتقاد
۳۲	سوال و جواب
۳۴	آپ کے گھر میں کون کونسی دوائیں
۳۶	ہر وقت رہنی چاہئیں

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں مین السطور زبان

لکھیں اور مضامین بنام ایڈیٹر - "ہمدرد صحت" دہلی روانہ فرمائیں -

خریداران ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہو کہ خط و کتابت کے وقت

اپنا خریداری نمبر ضرور لکھ دیا کریں +

قیمت فی پرچہ تین آنے سالانہ قیمت ایک روپیہ

طابع و ناشر - حکیم حافظ محمد سعید دہلوی - مطبع لطیفی پریس دلی دروازہ، دہلی

صحیح نظام طب کی خصوصیات

”چچا ٹپکے“ پر مزید بحث و تھقیص

اس کے حسن و فحش کو پرھنے کا موقع ملا ہو۔
 ہمیں خوشی ہو کہ ہماری اس تنقیدی تحریروں کو ملک میں بنگلہ خور و کھیا جارا باجو اور ان پر سنجیدگی سے سوچا جا رہا ہو۔
 اندر لوگوں کی نظر اب چمک چمکے گی ان خرابیوں کی طرف بھی جائے گی جو جنیں پہلے خوش عقیدتی کی بنا پر کچھ دوسرے کی
 اسباب پر محمول کر دیا جاتا تھا۔ بہر حال جس حقیقت کی طرف ناظرین "سہدر رحمت" نے ہمیں توجہ دلائی ہو وہ ہم سے پوشیدہ
 نہیں ہو اور ہم ان تمام نقضاتی مراحل سے باخبر ہیں جو اس راستے کو مسافر کو پیش آسکتے ہیں۔ ایک قاعدہ کلیہ ہو کہ جب کسی ایسے
 نقطہ کے خلاف آواز اٹھائی جاتی ہو جس کے غلط ہونے کے متعلق کسی کو شک نہ ہو تو نہ وہ حق کیسے ہی مدلل طریق پر اس کا غلط ہو
 ثابت کر دیا جائے اس پر کوئی بھی کان نہیں دھرتا لیکن اگر بار بار نہایت معقول طریق پر اس کا خلاف حق ہونا ثابت کیا جائے
 تو رفتہ رفتہ تمام مخالفین اس کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں۔ لہذا اگر واقعی ہماری تحریروں کی وجہ سے لوگ اس نکتے کے
 غلبہ ہونے میں شک کرنے لگے ہیں تو اسے ہم اپنی بڑی زبردست کامیابی سمجھتے ہیں۔ ہمیں یقین ہو کہ بہت جلد ہم انھیں اس منزل
 تک بھی لے جائیں گے جہاں پہنچ کر شک دور ہو جائے اور یقین و اذعان پیدا ہونے لگتا ہو چنانچہ اس سلسلے میں لکھنے کی تیر
 ہم نے کچھ اس طریق پر کی کہ ہر کچھ نیشن اور اس کے جبری اغراض کے متعلق جن آراء کا اظہار یورپ کے ممتاز ترین ڈاکٹروں، مشہور علماء
 اور سائنس دانوں نے کیا ہو، پہلے انھیں اختصار کے ساتھ بیان کیا جائے اس کے بعد اٹلی، جاپان، امریکا، انگلستان، واپلر
 لینڈ، جرمنی، ہندستان وغیرہ ممالک میں "چمک چمکے" کی بے اثری اعداد و شمار کے ذریعے ثابت کی جائے اور آخر میں ایک
 نیشن کی حقیقت پر روشنی ڈالتے ہوئے اس بحث کو اس طرح لپیٹا جائے کہ یہ مسئلہ جیسا کچھ بھی ہو صاف اور منقطع ہو کر سب
 سامنے آجائے اور ہر شخص ان حقائق کی روشنی میں بطور خود اس معاملے کا فیصلہ کر سکے کہ آیا یہ چمک چمکا، ایک شخص
 سے دوسرے کے خلاف اسے مزید خطرات میں مبتلا کرنے والا ہو۔

چیمک ٹیکے اور اس کے جبری تقاضہ یورپ کے
ممتاز ترین اور سائنس دانوں کی رائیں

بریں اور سائنس دانوں کی رائے
 "دس سال کے اعداد و شمار بھی اس امر کی شہادت نہیں دیتے کہ ویکسی نیشن چھپک کے دباؤ معمولات
 پر کسی طرح بھی اثر انداز ہوا ہو۔ زمانہ حال اور ماضی میں ویکسی نیشن پر اس قدر زور دینے کے باوجود حسب حال
 ہو تو یہ نظر چھپک کا دباؤ شکل میں مقابلہ پس اسی صورت سے گیا جاسکتا ہو کہ لوگوں کی صحت از نڈا مبر
 حفظ صحت کو بہتر سے بہتر بنایا جائے"

مشہور فلاسفر و سیاست داں جان مورلی نے جو سنہ ۱۹۰۶ء سے سنہ ۱۹۱۴ء تک ہندوستان کا مسکٹری آف سینیٹ رہ چکا، جبری ٹیکے پر اظہار کرتے ہوئے کہا:۔

”دیکسی نیشن کے معاملے میں جبر اور زبردستی کے اصول کایں ہمیشہ مخالف رہا ہوں۔“

مشہور خطیب اور سیاست داں جان براؤٹ نے ایک دفعہ ہنری ہٹ مین کو لکھا:۔

”میں نے ہمیشہ یہ محسوس کیا کہ وہ قانون جو اس باپ کو سزا پر سزا دینے کے درپے جو چاہنے بچے کے ٹیکہ لگوانے کو تیار نہیں ہو، سراسر مہل اور انسانیت سوز ہو، اسے منسوخ ہی کر دینا چاہیے۔“

ولیم ایورٹ گلڈیٹن ایک ممتاز سیاست داں نے ہنری ہٹ مین کو اپنے ایک خط مورخہ ۱۸ اپریل سنہ ۱۸۷۶ء میں لکھا:۔

”میں ان جبری اور تقزیری دفعات کو جیسی کہ دیکسی نیشن ایکٹ میں ہیں نہایت شبہ اور بد اعتمادی کی نظر سے دیکھتا ہوں۔ اگر اس سے متعلق تحقیقات کا کام میرے سپرد ہوتا تو میں اپنی منظوری دینے سے پہلے ان دفعات کی ضرورت کا صریح اور واضح ثبوت طلب کرتا۔“

آئریل لائل اے ایم ایس اپنی کتاب ”مر گلڈیٹن سے گفتگو“ کے صفحہ ۱۶۰ پر چھپ ٹیکے کے ضمن میں جن خیالات کا اظہار فرمایا

گلڈیٹن نے کیا ہو، انھیں حسب ذیل الفاظ میں نقل کرتے ہیں:۔

”میں جب دیکھتا ہوں کہ ٹیکے کے ذریعے ایک بچے کی صاف شفاف جلد پر، ہر ٹیپل چھنیاں اور دلے بہا

یکے جا رہے ہیں تو مجھے سخت کراہت محسوس ہوتی ہو۔ مجھے سرے سے جبری ٹیکے کے خیال ہی سے دشت ہوتی

ہو میں اسے پسند نہیں کرتا کہ اسٹیٹ بچے اور والدین کے معاملات میں بلاشبہ ضرورت کے دخل انداز ہر مہل

میں اسٹیٹ کسی طرح بھی ایک اچھی نرس نہیں ہو۔“

افرنڈرسل ویلیس ایل۔ ایل۔ ڈی۔ ایف۔ اگر ایس قدر قوی علاج کے ایک مشہور معالج نے اپنی کتاب ”جرت ایجنر صدی“ میں لکھا:۔

ایسے بیانات دے دے کہ جو قطعی غلط تھے اور ایسے وعدے کر کے جو کبھی پورے نہ کیے جاسکے لگا

تاریکے بعد دیگرے دیکسی نیشن ایکٹس پاس کیے گئے۔ دیکسی نیشن کا طریقہ حفظ صحت سے متعلق

سائنس کی تعلیمات کے سراسر خلاف ہو۔ اور ان محض غلطیوں میں سے ایک ہو جو اپنے دور اس تباہ کن نتائج

کے اعتبار سے بڑے سے بڑے گناہ کی طرح بھی بدتر ہو۔ اور ایسے تمام قوانین کے منسوخ

کرانے کا کام جو دیکسی نیشن کی ہمت افزائی یا اس کو نافذ کرنے والے ہوں کسی پارٹی کے سیاسی پروگرام یا اس

کے کسی دوسرے عقیدے کی نسبت زیادہ اہم اور فوری توجہ کا محتاج ہو۔“

ابورنڈ ہف، ویسلی جیسائی فرنی کا خطیب عظیم اور سینٹو ڈسٹ نامہ، کے ایڈیٹر نے لکھا کہ:۔

”وہ واقعات جو رائل کمیشن کے سامنے پیش کیے گئے ہیں، انھیں جان لینے کے بعد مجھ پر یہ حقیقت بالکل

واضح ہوئی کہ دیکسی نیشن ایک غلط فہمی جو ادجری ٹیکہ تو انسانی حقوق پر ایک ایسا ڈاکہ ہے جسے ہر ذہنی

اور خود غرضی دونوں نے مل کر ڈالا ہو۔ مجھے اس طریقے پر دینے دیکسی نیشن پر ہی ہر

جو جو اس طریقے کے خلاف ہونا چاہیے جس کی مصالحت، برائی اور معصیت سے ہو جائے جس طرح

معالج روح کا کام نہیں ہو کہ وہ گناہ سے اونے ہونے پر مصالحت کرے بالکل اسی طرح معالج جسم کا

بھی یہ کام نہیں ہو کہ وہ بیماری سے کم و بیش مفاہمت کرے۔ چھپک کا سیجھ علاج جیسا کہ اسی قبیل کی دوسری

بیماریوں میں ثابت کیا جا چکا ہو حفظان صحت سے متعلق ضروری تدابیر کو زیادہ سے زیادہ پھیلا نا اور عام

کر دینا ہو۔ اور ہم اس معاملے میں ہر ممکن مدد کرنے کو تیار ہیں۔ بشرطہ کہ حاملین فن دیکسی نیشن کے اس غلط اور

مہلک طریقے سے توبہ کر لیں۔“

یورپ کے ممتاز ڈاکٹروں کی رائے

ڈاکٹر چارلس کرٹن ایم۔ ڈی نے رائل کمیشن کے سامنے بیان دیتے ہوئے

کہا:۔

”اس کا فوٹوٹ صحت کریچے دیکھے

”ویکی نیشن کے مسئلے پر میرے خیالات میں تبدیلی اس وقت تک نہیں ہوئی تھی جب تک میں نے انسائیکلو پیڈیا بری ٹانیکا (نویس ایڈیشن) کے لیے اس موضوع پر لکھنے کے لیے مطالعہ نہ شروع کر دیا۔ اس وقت تک ویکی نیشن کے متعلق میرے خیالات دعویٰ وہی کچھ تھے جس کا زمانہ تعلیم میں بتا دیے گئے تھے۔ اور میں یہ تصور بھی نہیں کر سکتا تھا کہ یہ کوئی غلط شے ہو۔ ————— شروع میں جس چیز نے مجھے شبہ میں ڈالا اور غور کرنے پر مجبور کیا، وہ گوسیتلا (کاؤنکس) تھی۔ جب میں نے گوسیتلا پر مزید تحقیق شروع کی تو انجام کا میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اس کا چھپک سے کوئی تعلق نہیں ہو، اس حقیقت کا انکشاف ہونا تھا کہ میرے نزدیک ویکی نیشن ایک لغو شے بن کر رہ گئی۔ اور اب میں اسے ایک زبردست توہم کا نتیجہ سمجھتا ہوں۔“

کنگس کالج لندن کے پروفیسر علم الامراض و علم الجراثیم ڈاکٹر ایڈگر کوک شینگ نے ویکی نیشن پر دو سال کی لگانا تحقیق اور پھر اس کے بعد ویکی نیشن کی تاریخ اور پھیلاؤ پر دو بڑی بڑی جلدوں میں ایک کتاب لکھی ہو۔ اس میں پروفیسر صاحب نے ڈاکٹر کریٹن کے خیالات اور اس رمال کی حمایت کرتے ہوئے لکھا ہو: —

”ویکی کے ترک کرنے کو علم الامراض اور حفظ صحت میں نئی کی علامت سمجھنا چاہیے ————— جہاں تک میری تحقیق کا تعلق ہو، ویکی نیشن کو سائنس کی حمایت حاصل نہیں ہو، اور آج ہمیں توکل، جیسے جیسے علم و سائنس کی روشنی پھیلتی جاتی گی، اس کا رواج کم سے کم تر ہونا چاہئے گا اور چھپک کے انداز کا کوئی زیادہ معصوم نہ رہے۔ گھر گھر پر اس کی بجائے لیکچر جس میں ایسے مریضوں کو دوسروں سے علیحدہ کر دیا جائے گا جو شامل ہوگا“ (رسالہ لانسٹ نمبر ۲۱۸۹)

ڈاکٹر آر۔ ہال بیک ویل سابق ویکی نیٹر میڈیکل ہسپتال آفیسر ترقی وید نے اپنے ایک خط مورخہ ۲۰ نومبر سنہ ۱۸۹۰ء میں لکھا کہ: —
”ویکی نیشن کو چھپک سے بچانے یا محفوظ کرنے والا سمجھنا تو درکنار، اس کی افادیت اس حد تک بھی ختم نہ ہو سکتی کہ نیا نہیں ہوں کہ نیا کازہ، کو چھپک اگر ہوگی تو بہت ہی بھلی قسم کی ہوگی۔ میرا پناہ دانی ہی واقعہ ہے جیسے مجھے دوبارہ خوب اچھی طرح ویکی نیشن کرانے ہوئے ابھی پورے چھوڑ بھی نہیں گزرے تھے کہ میں سخت قسم کی چھپک میں مبتلا ہو گیا۔“

ڈاکٹر چارلس۔ ٹی۔ پیرس ایم۔ ڈی۔ ایم۔ آر۔ سی۔ ایس۔ ڈائمنسٹری نے دس سال تک بعض ممالک کی مخصوص بیماریوں اور وبائی بیماریوں کے باہمی تعلق اور اعداد و شمار کا نہایت گہرا مطالعہ کرنے اور بیس سال سے زیادہ عرصے تک ویکی نیشن اور اس کے اثرات کو دیکھنے کے بعد ویکی نیشن پر ایک مقالہ سپر وٹلم کیا ہو۔ اس کے صفحہ ۹۹ پر ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ: —

”ویکی نیشن ایک بڑا ہی توہم نہیں، بلکہ فطرت کے خلاف ایک جرم جو اس کی سوت گندگی سے بہت ہی بڑا ہے۔ اس کا رواج خطرناک ہو اور اس کا بیماری سے محفوظ کرنا مشکل ہو اور غیر یقینی۔ اگر اس کا رواج اسی طرح بڑھتا رہا تو اس صورت میں یہ ان تمام بیماریوں کے پیدا کرنے اور پھیلانے کا باعث ہو گا جن کا ذکر اس مقالے میں کیا گیا ہو۔“

ڈاکٹر ولیم جے کولنز ایم۔ ڈی۔ لندن میں بیس سال تک پبلک ویکی نیٹر کی حیثیت سے کام کرنے کے بعد جس وقت اس نتیجے پہنچا کہ ویکی نیشن یقینی طور پر نقصان رساں ہو تو نہ صرف یہ کہ اس کے بعد اس نے یہ کام چھوڑ دیا بلکہ اس نے اپنے اعتقادات

فٹ نوٹ متعلقہ صفحہ ۱۰۰: — واضح ہو کہ ڈاکٹر چارلس کریٹن کوئی معمولی شخصیت نہ تھی، بلکہ ان کا شمار انگلستان کے مشہور اور عمدہ اہل فن میں تھا۔ اس کا اندازہ ان سب ذیل الفاظ سے کیا جاسکتا ہو جو پروفیسر بلوچ نے ڈاکٹر کوک کے انتقال پر لال کی خبر لائن نمبر ۳۰ جولائی سنہ ۲۰۰۷ء کے کالم اسوات میں دیتے ہوئے لکھے ہیں: —

”میں نے ڈاکٹر چارلس کریٹن سے بہتر عالم و فاضل شخص نہیں دیکھا اور انیسویں صدی کی طبی تصانیف میں صاحب موصوف کی برطانیہ میں وبائی بیماریوں کی تاریخ، ایک زبردست شاہ کار ہو۔“

اور ۶۰ لاکھ آدمیوں کی آبادی میں سے ۸۸۶ آدمی مرض چیچک میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ اس کے علاوہ سنہ ۱۹۲۵ء سے سنہ ۱۹۳۲ء تک چیچک سے جو اموات واقع ہوئی ہیں ان کی سالانہ تعداد ۹۳۰ سے ۱۰۳۰ تک ہوئی ہے۔

ان اموات کی نوعیت یہ ایک آف نیشنل نے اپنی ایک رپورٹ مورخہ ۵ اکتوبر سنہ ۱۹۲۹ء میں یہ کی تھی کہ جسری قانون چون کہ شروع میں رائج نہ تھا اس لیے ملک کی آبادی میں وہ لوگ بھی موجود تھے جنہوں نے ٹیکہ نہیں لگوا یا تھا، مگر نئے قانون کی رو سے اب ویکسی نیشن سرٹیفکٹ دکھانا ضروری ہے اس لیے آئندہ چیچک کا امکان نہیں ہے۔ مگر سنہ ۱۹۳۰ء میں چیچک کی وبا بسین میں پھوٹی اور وہاں سے سارے ملک میں پھیل گئی۔ فرمایے اب اس کی کیا نوعیت پیش کی جائے گی؟

ملکسکیو :- اس کے بعد کسی کو ٹیکہ نہ لگے گا۔ یہ ملک بھی چیچک کے بڑے مرکزوں میں سے ایک مرکز ہو گا کیسکو کا سینٹر کی ڈیویژن مورخہ ۶ مارچ ۱۹۲۶ء ویکسی نیشن اور ویکسی نیشن "دوبارہ ٹیکہ لگوانا، ملک ساری آبادی کے لیے لازمی قرار دیتا ہے" پبلک ہیلتھ کونسل نے مدت اور شرائط بھی عکس کر بیان کر دی ہیں کہ ٹیکہ لگوانے میں لحاظ رکھنا ضروری ہو اس قانون کے الفاظ میں:

پیدائش کے چار ماہ بعد بچوں کے لازمی طور پر ٹیکہ لگوانا دینا چاہیے۔ اس قانون کی عدم تعمیل کی ذمہ داری ہے۔

باپ دونوں باجو کو بھی ان بچوں کا سرپرست دوں ہو، اس پر عائد ہوتی ہے۔ تمام لوگوں پر لازم ہو کہ وہ کم

سے کم ہر پانچ سال میں دوبارہ ٹیکہ لگوائیں اور ضرورہ مورتو اس سے بھی زیادہ جلدی جلدی ٹیکہ لگوائیں

اس صورت میں مقامی ہیلتھ آفیسر ضروری مدتیں دیتے رہیں گے۔

کسی بندگی سرپرست تمام بچوں یا بچوں کے ٹیکہ لگاتے ہیں۔ کسی طرح تاجر اور کارخانے داروں پر لازم ہو کہ وہ اپنے

محلے کے تمام آدمیوں کے ان توقعوں کے اندر جو قانون نے بتا دیے ہیں ٹیکہ لگواتے رہیں۔

اس جبری قانون کے بعد جس میں کسی نرمی اور ڈھیل کی گنجائش نہیں ہو سکتی چیچک سے مرنے والوں کی تعداد میں کوئی خاص کمی نہیں۔ بلکہ بعض بعض سالوں میں تو کچھ اضافہ ہی نظر آتا ہے۔ حسب ذیل اعداد و شمار جو سنہ ۱۹۲۲ء سے سنہ ۱۹۳۲ء تک چیچک سے

مرنے والوں کی سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات کو ظاہر کرتے ہیں ملان پر آپ بھی نظر ڈال کر دیکھ لیجئے کہ سنہ ۱۹۲۶ء کے

بعد جب ملک کی تمام آبادی کے ٹیکے لگائے جا چکے تو پھر اس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی تعداد میں کمی کیوں نہیں آئی

بلکہ قاعدے کی رو سے تو جہاں چیچک کا ٹیکہ لگ چکا تھا وہاں کے لوگوں کو اگر یہ ٹیکہ واقعی چیچک سے محفوظ کرنے والا ہو

تو مرنے سے اس مرض میں مبتلا ہی نہیں ہونا چاہیے تھا، کہاں کلاس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں اتنی بڑی تعداد ہو

کسی کو جس چیچک سے مرنے والوں کی کل سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات :-

سال	اموات	شرح اموات فی دس لاکھ
۱۹۲۲	۱۱۹۶۶	۸۲۳
۱۹۲۳	۱۲۰۷۲	۹۰۳
۱۹۲۴	۱۲۹۶۳	۸۷۸
۱۹۲۵	۱۱۰۰۳	۷۳۱
۱۹۲۶	۵۳۷۷	۳۵۷
۱۹۲۷	۶۶۳۹	۴۲۳
۱۹۲۸	۶۶۹۴	۴۲۰
۱۹۲۹	۱۱۳۳	۶۹۶
۱۹۳۰	۱۷۳۰۵	۱۰۵۳
۱۹۳۱	۱۴۹۹۳	۸۸۶
۱۹۳۲	۸۳۰۷	۴۸۵

جبرمتی :- جبرمتی میں ویکسی نیشن کا رواج سنہ ۱۷۹۹ء سے شروع ہوا اس کی ابتدا پرش، ہنود، ہیہم وغیرہ خہروں سے

ہوئی اور اس کے بعد تمام جرمنی میں اس کا چرچا پھیل گیا اور دوسری ریاستوں نے بھی اپنے ہاں دیکسی نیشن کو رواج دے دیا۔ پر شاہ کے بادشاہ فریڈرک ولیم نے اپنے خاندان میں دیکسی نیشن کا رواج دیا اور برلن میں "رائل انوکویشن انسٹی ٹیوٹ" کھولا۔ اس نے ۱۸۰۲ء میں ایک شاہی فرمان بھی جاری کیا جس میں اس نے سفارت کی سرسلطنت پر شاہی دیکسی نیشن کا عام رواج ہو جانا چاہیے۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں فوجیوں کے لیے دیکسی نیشن لازمی قرار دے دیا گیا۔ اس کے بعد بھی جب فوجیوں میں چھپک کامرض باقی رہا تو تمام رنکروٹوں کے لیے ۱۶ جون سنہ ۱۸۳۳ء کے کینڈٹ کے فرمان کی رو سے یہ ضروری ہوا کہ وہ دوبارہ بھی ٹیکا لگوائیں۔ غرض یہ کہ سنہ ۱۸۰۲ء سے سنہ ۱۸۳۵ء تک مختلف قوانین بننے اور پاس ہونے سے بے تحش ملکر سنہ ۱۸۳۵ء میں ایک قانون بنا دیا گیا۔

دوسری جرمن ریاستوں میں تو دیکسی نیشن پر شاہ سے ہی پہلے لازمی قرار دے دیا گیا تھا۔ اس کے علاوہ جوں کن جرمن ریاستوں میں جبریں لام بندی ہو رہی تھی، اس لیے ان لوگوں کو کھپوڑ کر فوج میں بھرتی ہونے کے قابل نہ تھے، تمام مرد آبادی کا پھر ایک مرتبہ دیکسی نیشن ہو رہا تھا۔ یہ وہ زمانہ تھا کہ انگلستان اور ویز میں "ری دیکسی نیشن" دوبارہ دیکسی نیشن کی مخالفت ہو رہی تھی اور وہ اسے قطعی غیر ضروری سمجھ رہے تھے۔ چنانچہ سنہ ۱۸۵۳ء میں دارالعوام میں جس وقت انگلستان اور ویز میں دیکسی نیشن کے اثرات کا جائزہ لیا جا رہا تھا کہ پر شاہ کا قانون چھپک کا بھی ذکر آیا۔ تو اس قانون کے الفاظ بھی ملاحظہ کر لیجیے۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ ہو جائیگا جس ملک میں اتنا سخت قانون رائج ہو، وہاں شاہی کوئی ایسا شخص رہ سکتا ہو جس نے ٹیکا نہ لگوا دیا ہو۔

(۱) اس سے پہلے کہ سچ سال بھر کی ۲ کو پہنچے، اس کو چھپک کا ٹیکا لگوا دینا لازمی ہے۔ ان والدین پر جاس قانونی حکم کی تعمیل نہیں کرے گا نہ کیا جائے گا۔

(۲) نمبر دیکسی نیشن سرٹیفیکٹ دکھائے کہ کسی شخص کو ملازمت میں لیا جائے گا، نہ اسے شادی کرنے کی اجازت دی جائے گی، ورنہ ہی اس کو سکول میں داخل کیا جائے گا۔

(۳) فوجی سپاہیوں کے بھرتی ہونے ہی ٹیکا لگایا جائے گا۔

اس کے بعد سنہ ۱۸۷۱ء میں ڈاکٹر ایچ سیٹن پر یوسی کونسل کے میڈیکل انسپکٹر نے دارالعوام کی ایک کمیٹی کے روبرو کہا:۔
"مجھے معلوم ہے کہ پر شاہی چھپک ٹیکا سب کو لگایا جاتا ہو۔ یہی سبب ہے کہ وہاں چھپک نہیں پھینکتی۔"

مگر قدرت کی ستم ظریفی تھی کہ ڈاکٹر سیٹن کے یہ الفاظ ابھی تک تمام ملک میں پہنچے ہی نہ ہوں تھے کہ پر شاہ چھپک نہایت زور سے پھوٹ پڑی، اس واسطے کہ پر شاہ کے ۱۸۶۸ء - ۱۸۶۹ء میں آئے سن میں سے اکثر مرد تھے۔ اسی زمانے میں انگلستان میں بھی چھپک کا زور ہوا۔ ان دنوں ملک کی بہت اموات میں بڑا فرق تھا۔ سنہ ۱۸۷۱ء میں ۱۸۶۳ء اور سنہ ۱۸۷۲ء میں ۲۶۲۳ فی دس لاکھ پر شاہی آبادی میں چھپک سے ہلاک ہوئے اور انگلستان میں اسی زمانے میں ۱۸۷۱ء (۱۸۷۱ء) اور ۱۸۷۲ء میں ۱۸۲۱ فی دس لاکھ آبادی میں ہلاک ہوئے۔ اسی طرح برلن میں ۱۸۷۱ء میں شرح اموات ۶۳۱۰ فی دس لاکھ تھی اور اس کے مقابلے میں لندن میں ۲۲۲۲ فی دس لاکھ تھی۔ یہاں اس بات کو دہن سے نہ نکال دیجیے گا کہ پر شاہی "ری دیکسی نیشن" بھی قانونی لازمی تھا، اور انگلستان میں "ری دیکسی نیشن" کا رواج ابھی نہیں ہوا تھا۔ سمجھیں نہیں آتا کہ دیکسی نیشن کے حسامی انگلستان کے مقابلے میں پر شاہی سے ملک کی جہاں دیکسی نیشن کا قانون اتنا سخت تھا کہ وہاں کی آبادی کا کوئی شخص "ری دیکسی نیشن" سے بھی نہیں بچ سکتا تھا، اس طرح ہونی شرح اموات کی کیا معقول توضیح دے کریں گے۔
(باقی آئندہ)

خود خرمیدار روبرو، بن کر اور ایک اونچے درجہ کا کرنا۔ "ہمدرد صحت" کی آواز کو دور و دور تک پہنچا دیجیے۔ اپنے دوستوں کے نام جاری کر لیجیے، اپنے عزیزوں اور رشتہ داروں کے نام جاری کر لیجیے جو وہ دوسرے شہروں میں ہوں۔ ایک پے سال ہیں "ہمدرد صحت" آپ کے دوستوں، عزیزوں اور رشتہ داروں کو نہ بھلائے جس کی رو سے قدر کریں گے۔ کیسے خوش ہوں گے آپ کے عزیزوں اور دوست جب آپ انھیں اطلاع دیں گے کہ آپ نے "ہمدرد صحت" خطوط خفہ جاری کر دیے ہیں اور آپ کا شکریہ بھی ادا کرینگے۔ اور ہمدرد صحت آپ سب کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرے گا۔ (ادارہ)

کچھ ہمدرد صحت کے متعلق

قابل توجہ قارئین ہمدرد صحت خریداران ہمدرد صحت اور کمفرمیاں ہمدرد

ہمیں یہ اچھا نہیں معلوم ہوتا کہ "ہمدرد صحت" کے متعلق ہم کچھ کہیں، ہمدرد صحت "بسیا کچھ" جو آپ کے سامنے ہو لیکن ہمیں اتنا اطمینان ہو کہ "ہمدرد صحت" حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے مہول اپنی بساط سے زیادہ پیش کر رہا ہو۔ ایک پیہ — صرف ایک پیہ — سال میں جو معلومات "ہمدرد صحت" کے ذریعہ سے آپ کو حاصل ہو جاتی ہیں ممکن ہو آپ ان کی قدر اس لیے نہ کرتے ہوں کہ "ہمدرد صحت" کی سالانہ قیمت محض ایک پیہ ہو یعنی کم و بیش پانچ پیسے ماہانہ، لیکن اگر انصاف کی نگاہ ڈالی جائے تو ایک بار "ہمدرد صحت" کا خریدار بن جانیکے بعد اسے چھوڑ دینا ذرا عجیب سی چیز ہے اور اس کا مطلب سوائے اسکے اور کچھ نہیں کہ ہمارے ملک میں مطالعہ کا ذوق ابھی زیادہ ہونہ بلند۔ ہم کہنا نہیں چاہتے تھے اور نہ کبھی کہا گیا کہ اسکے باوجود کہ "ہمدرد صحت" اردو رسائل میں سب سے زیادہ اشاعت رکھتا ہو، مالی لحاظ سے سالہا سال سے اسے براہ ہزاروں روپے کے نقصان سے چلایا جا رہا ہو لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہو کہ ہر ماہ اس کا معیار پہلے سے بلند ہی کیا جاتا رہا۔ زمانہ جنگ میں اور اس کے بعد کونسا ایسا سال جس کی قیمت دو گنی اور چو گنی نہ ہو گئی ہو؟ اسکے باوجود ہمدرد صحت نے انصاف قیمت کے معاملے پر کبھی غور تک نہیں کیا۔ مقصد جب خدمت — محض خدمت خلق و فن — ہو تو اس پر سب کچھ قربان کیا جاسکتا ہو اور کیا جاتا رہا ہو۔ ہم نے باوجود شدید مشکلات اور شدید گزرائی اب بھی یہی فیصلہ کیا ہو کہ رسالہ کی قیمت میں ہرگز کوئی اضافہ نہ کیا جائے گزشتہ سالوں میں ملا شبہ ہمدرد صحت کو لاکھوں روپے کا نقصان رہا ہو لیکن ہمدرد داخانہ دہلی کا مقصد خدمت خلق و فن ہے جو اس لیے تمام نقصان کو ہمدرد داخانہ پورا کرتا رہا ہو۔ اس صورت حال کی روشنی میں کہا ہم اپنے عورت مرد ناظرین اور کمفرمیاؤں سے

دواپیلیں کر سکتے ہیں

پہلی اپیل :- وجہ خواہ کچھ بھی ہو، اگر آپ کو "ہمدرد صحت" کی خریداری منظور نہیں ہو تو آپ محض دو پیسے خرچ کر کے دفتر کو اطلاع دے سکتے ہیں، تاکہ ہمدرد صحت نقصان سے بچ جائے۔ واضح رہے کہ ہمدرد صحت کے ذریعہ سے بھی اور باقاعدہ ڈاک سے بھی ختم خریداری کی اطلاع آپ کو دیدی جاتی ہو لیکن ہمیں افسوس ہوتا ہو کہ اس کے باوجود لوگ دی بلی منگو کر واپس کر دیتے ہیں، انہی کا کرم ہماری اس تکلیف پر ہمدردانہ غور فرمائیے۔

دوسری اہتم اپیل :- نقصانات کو پورا کرنے کے لیے نہیں بلکہ "ہمدرد صحت" کے ذریعہ حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے مہول کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ ہمارے ملک کو اس وقت سب سے زیادہ اس کی ضرورت ہو کہ بسنے والوں کی صحت کو درست کیا جائے۔ تن درست ملک ہی ترقی کر سکتا ہو۔ بیمار اور تنبا صحت کچھ نہیں کر سکتا۔ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے نہ صرف یہ کہ خود خریداری قائم رکھیے بلکہ

ایک نیا حسریدار بھی بنائیے

اپنے کسی عزیز دوست، ہمسایہ سے اس کی صحت کی خاطر ہی ایک ز پیہ سالانہ ہمدرد صحت کے نام بھجوانا آپ کے بے کوئی مشکل کام نہیں ہو۔ ہمدرد صحت کے ہر خریدار نے یا ہمدرد صحت کے ہر پڑھنے والے نے اپنی طرف سے ایک خریدار بنادیا تو یہ ایک اہم فرض کی ادائیگی ہوگی اور ہم اب سے زیادہ استحکام اور مضبوطی کے ساتھ خدمت کر سکیں۔ ترقی کی کوئی حد نہیں ہو۔ ہمدرد صحت کو اس سے زیادہ بہتر اور مفید بنایا جاسکتا ہو محض

آپ کی توجہ اور تعاون کی ضرورت ہو

سالہا سال کے بعد ہمدرد صحت نے یہ اپیل کی جو اور اس اطمینان پر کہ ہمدرد صحت "ضرور ہماری مدد کرینگے خدا کرے ایسا ہی ہو۔" (ادارہ)

اسلام سائنس اور طب

مشہور محقق کیکولے (Kekule) نے بہت ہی خوب کہا تھا کہ ”ہمیں خواب دیکھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔“ اس فقرے میں خواب دیکھنے کے معنی یہ ہیں کہ ہمیں تعمیل دے اور تصور اور پرواز فکر سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ یہی وہ چیز ہے جس سے نئے ”نظریے“ وجود میں آتے ہیں اور مستقبل کی تعمیر ہوتی ہے۔ اہل اسلام میں سر دست اگرچہ علمی سرگرمیاں کم دکھائی دیتی ہیں (جو غالباً ان کی ”ڈرٹھ“ ہزار سالہ حکم رانی کا رد عمل ہے تاہم ان میں فوت متخیلہ اور شوق علم و فن کی کوئی کمی نہیں ہے) اور یہی وہ چیز ہے جو تمام اسلامی علوم و فنون کو از سر نو زندہ کر کے ان میں ایک طاقت ور اور عالم گیر ”دور تجدید“ پیدا کر سکتی ہیں۔ ایسی صورت میں جب ہم اپنے مستقبل، کوشاں و رہنما چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ”ماضی“ پر بھی ایک نیا دیکھ دوں، اور اس سے رہنمائی حاصل کریں۔ مسلم سائنس دانوں اور ماہرین طب نے اسلام کے دور ترقی و خوش حالی کے زمانے میں جو احسانات دنیا پر کیے ہیں، محتاج بیان نہیں ہیں۔ اسلام کی ہر فاتحانہ جنگ، جہالت و تاریکی کے خلاف ایک جہاد کا حکم رکھتی تھی اور علوم و فنون کی روشنی پھیلانے کا ایک ذریعہ بن جاتی تھی۔ دنیا میں ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ جنگ کے ماحول میں لوگوں کو علوم و فنون کی ترقی کا موقع ملتا ہو۔ لیکن یہ شرف اسلام ہی کو حاصل تھا کہ جس خطہ ارض میں اس کے پیروں کا نشانہ تھا، اس سے پہنچتے تھے وہاں فوراً علم و فن کا سمندر موجیں مارنے لگتا تھا۔ یہی وہ غیر معمولی ادب بالکل انوکھا واقعہ تھا جس کی مثال دنیا کی تاریخ میں نہیں ملتی۔

صورت حال یہ ہوتی تھی کہ مسلمانوں کا تسلط ہونے ہی ہر ملک میں تعلیمی یونیورسٹیاں، طبی ادارے، اسپتال اور ہجرہ حکامین اور رصد گاہیں قائم ہو جاتی تھیں۔ یہ لوگ غیر مسلم ماہرین علوم کے ساتھ بھی بہترین سلوک کرتے تھے علم کے سرچشمہ کو کبھی خشک نہیں ہونے دیتے تھے۔ ان کی تصنیفوں کے ترجمے کرتے تھے اور ان کو پڑھنا سیکھنے

لندن میں اسلامی تعلیم کا ایک مرکز ہے، جہاں اسلام کا کلچرل سنٹر ہے۔ اسلام کا تہذیبی مرکز کہتے ہیں۔ کچھ دنوں پہلے برطانیہ حکومت نے ایک قطعہ اراضی بہ طور تحفہ اس لیے اس مرکز کو پیش کیا تھا کہ جنگ ختم ہونے کے بعد اس پر ایک شاندار مسجد اور اسلامی کلچر کی عمارت تعمیر کی جائے گی۔ بہت دن نہیں گزرے کہ ملک معظم نے بھی اپنی تشریف آوری سے اس اسلامی مرکز کو نوازا اور سلاطین علوم و دستوں سے دل چسپی ظاہر کی تھی۔ لندن میں ایک ایسے تہذیبی مرکز کا قیام ہونا یقیناً ان لوگوں کے لیے ایک خوش خبری ہو جو یہ جانتے ہیں کہ اب سے ایک ہزار سال پہلے دنیا میں علم و فن کی رہنمائی اسلام ہی نے کی تھی، اور جس وقت چاروں طرف تاریکی چھائی ہوئی تھی صرف اسلام ہی کے پاس ایک ایسا چراغ علم تھا جس کی روشنی نے سارے عالم کو منور کیا اور حقیقتاً اب جب کہ یورپ میں جنگ ختم ہو گئی ہو اور امن کی نعمت لوگوں کو جلد حاصل ہونے والی ہو یہ اُمید کی جا رہی ہو کہ مسلمانوں کا وہ ذوق علم و فن اللہ وہ غیر معمولی فطری اور اخلاقی قابلیتیں جو کچھ دنوں سے امتداد زمانہ کے ہاتھوں رنگ آلود ہو چکی ہیں از سر نو بیدار ہو گئی اور دنیا کو پھر سائنس اور فن طب کی تحقیقات سے مالا مال کریں گی۔

یہ اُمید حقیقت میں مبنی ہے اس عقیدے پر کہ دنیا کی تمام قومیں اپنی تاریخ و روایات میں، اور اپنی تہذیب اور تمدن میں علم و فن کا ایک بہت بڑا ذخیرہ رکھتی ہیں جس سے ساری دنیا مجموعی طور پر مستفید ہو سکتی ہے اور جو سب نوز انسان کی عام فلاح و بہبود میں اضافہ کر سکتا ہے۔

گزشتہ تین چار صدیوں میں سائنس کی جدوجہد حقیقتاً زیادہ تر مغرب کی طرف منتقل ہو گئی ہیں اور اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اس سائنسی فکس ترقی نے ساری دنیا پر ایک وسیع اور حیرت انگیز اثر ڈالا ہے لیکن اس طرح کی ترقی، خواہ اس عالم کے کسی خطہ میں ہو، انسان کی قوت متخیلہ اور تخلیقی سرگرمی ہی اس کی بنیاد ہو اگر ترقی ہو

میں ڈھال لیتے تھے۔ انھوں نے یونانی طب کو اپنا کر اس کو ایسی ترقی دی کہ کئی صدیوں تک دنیا کے پے پے طریقہ علاج ایک چراغ ہدایت بنا رہا اور اب بھی اس کی نورانی کم نہیں ہوئی ہے۔ انھوں نے مسلمان حکمران اور فلاح ہمیشہ اس کام کو اپنا فرض سمجھتے تھے کہ اس دنیا میں ”علم“ کی روشنی بڑھائی جائے۔

ان کی یہی پالیسی تھی جو بہت جلد بار آور ہو جاتی ہے۔ یہ موقع نہیں ہے کہ ”جبر و مقابلہ“ اور ”علم مذہب“ اور ”اعدادی علمات“ مثلاً صفر (Zero) وغیرہ جیسی اہم ترین ایجادوں پر بحث کی جائے لیکن ریاضی کو انھوں نے جس قدر ترقی دی، اس کے مقابلے میں ان کی وہ ترقی بھی بہت ہی شان دار ہے جو طبیعیات، علم طب، علم کیمیا اور علم دواسازی کے سلسلے میں انھوں نے دنیا کے سامنے پیش کی۔ علم نجوم اور گردش اجرام فلکی کی دریافت کے سلسلے میں صرف ایک مثال کافی ہوگی۔ البطانی (Al-Battani) جس کا انتقال سنہ ۹۲۹ء میں ہوا تھا مندرجہ ذیل سائنسی نوک تحقیقات کا بانی تھا۔

(۱) اس نے ”دور شمسی“ (Ecliptic) کا صحیح زاویہ معلوم کر لیا تھا۔

(۲) اس نے خط جدی اور خط سرطان کے درمیانی خط اور پورے سال کی صحیح طوالت دریافت کر لی تھی۔

(۳) آفتاب کی حرکت کے ”اوسط“ کا پتہ لگایا تھا۔

(۴) اس نے کسوف فلکی کا امکان ثابت کر دیا تھا۔

(۵) اس نے دائرۃ البروج اور خط استوا کے تقاطع کے دونوں نقطوں کی سمت کو بانچا تھا اور اس میں صحیح ترمیم کی تھی۔

(۶) اس نے کسوف اور خسوف (سورج گہن اور چاند گہن) کا ایسا صحیح مطالعہ کیا تھا کہ برطانی، برنجوم ڈنٹھوران (Dunthorne) نے سنہ ۱۸۶۹ء میں اسی کے نظریات کو اپنی تحقیقات کی بنیاد قرار دیا تھا۔

فاضل شخصیت ابن البیثم (Ibn al-Bitham) تھا جو مغربی دنیا میں البیزن (Al-Bizzen) کے نام سے مشہور ہے۔ یہ حکیم فلسفی سنہ ۹۶۵ء میں پیدا ہوا تھا اور سنہ ۱۰۳۹ء میں راہی عدم ہوا۔ ابن البیثم ایک غیر معمولی قابلیت

و ذہانت کا مالک تھا اور اس نے قدیم فلسفہ دانوں کے اس نظریہ کی مخالفت کی تھی کہ آنکھوں کو بصارت اس طرح حاصل ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی شعاعیں چیزوں پر منعکس کرتی ہیں، بلکہ اس کا نظریہ یہ تھا کہ خود دیکھی جانے والی چیزوں ہی کا انعکاس پردہ چشم پر ہوتا ہے۔ یہی نظریہ اب صحیح تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس نے انعکاس نور کے متعلق بھی یہ دریافت کر لیا تھا کہ زاویہ وقوع، اور زاویہ انعکاس دونوں ایک ہی سطح پر ہوتا ہے۔ ابن البیثم نے کردی اور شلمی شکل کے شیشوں کا بھی گہرا مطالعہ کیا تھا اور ان کے انعکاس کے زاویے معلوم کیے تھے۔ توس و قزح، بارش و قمر، اور ہوائی کردی کی مبدی وغیرہ کے متعلق اس کی تمام تحقیقات صحیح تھیں۔ اور وہ پہلا ماہر طبیعیات تھا جس نے انسانی آنکھوں کی مفصل ساخت و ترکیب کا مکمل بیان پیش کیا تھا۔ سست بڑی بات یہ ہے کہ تاریک کیمیا یعنی آلہ عکاسی کا موجد بھی یہی شخص تھا۔ ایسے عظیم الشان کاموں والی ہستی کو دنیا کے کسی دور میں بھی سائنس دانوں کی صف اول میں جگہ دی جاسکتی ہے۔

ابیرونی (Al-Biruni) سنہ ۹۷۳ء

سنہ ۱۰۳۸ء) ایک اور فاضل ماہر سائنس تھا جس نے سونے، پارے، تانبے، لوہے، زین اور جست کی نوعی ثقل دریافت کی تھی جو حیرت انگیز طور پر صحیح تھی اور اب بھی صحیح ہے۔ الخزینی (Al-Khazini) نے ایک صدی بعد یہ ثابت کر دیا کہ جب پانی کی حرارت بڑھ جاتی ہو، یا اس کی برودت نقطہ انجماد تک پہنچ جاتی ہو تو اس کی جسامت معتدل حرارت والے پانی سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ اس نے ایک ایسی سائنسی نوک نرازد بھی ایجاد کی تھی جو ایک میلی گرام تک کا وزن کر لیتی تھی۔

علم کیمیا جس حد تک مسلم محققوں اور سائنس دانوں کا مروجہ احسان ہے اس کا اندازہ اسی سے کیا جاسکتا ہے

کلاس دنیا کا پہلا کیمیا داں جابر بن الحیان (Jabir ibn Hayyan) تھا جس کی تصنیفیں اب تک پڑھی جاتی ہیں اور صحیح تسلیم کی جاتی ہیں۔ اس نے علم کیمیا کے سلسلے میں تجربات ہی کو لازمی قرار دیا تھا۔ نظریاتی دائرہ میں اس نے یہ تعمیل پیش کیا تھا کہ دھاتوں میں گندہ اور سیلاب کی کیمیائی ترکیب پائی جاتی ہے یہی

سے پہلا کیمیائی نظریہ تھا جو صدیوں تک صحیح تسلیم کیا جاتا رہا۔ بعد میں مشہور سائنس دان لیووازیئر (Lavoisier) کی تحقیقات نے ایک نیا نظریہ پیش کر دیا۔

اسلام کے ماہرین کیمیا میں جابر کے بعد گرانیہ اس کے برابر ہیں ذکر کیا الرازی (Ibn Zakariyya Al-Razi) کا درجہ ہے۔ یہ حکیم ساتویں سے چوتھی صدی قبل مسیح تک کے یونانی فلسفے کا بڑا معتقد تھا اور حکیم ارسطو کی موت کے بعد ۱۹۰۰ برس کے دوران میں جو پہلا ماہر سائنس بنی نوع انسان میں پیدا ہوا تھا وہ بھی شخص تھا۔ علم کیمیا کے متعلق اس کی تمام تصنیفوں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ وہ حقیقتوں کا زبردست متلاشی تھا۔ اور عمل سائنس نظریات کو فوراً ترک کر دیتا تھا۔ اس نے بہت سے کیمیائی چراگی خاصیت و ماہیت دریافت کی تھی۔ علم کیمیا کے اس شعبہ میں بھی جس کا تعلق دوا سازی سے ہو قدیم اہل اسلام نے بڑی ترقی کی تھی اور ان کی معلومات کا ایک بہت بڑا ذخیرہ اس وقت دنیا میں

موجود ہے۔ یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ گندک کا تیزاب (Sulphuric Acid) اور ثورے کا تیزاب (Nitric Acid) پہلے چل مسلم کیمیا دانوں ہی نے تیار کیا تھا اور تیسریں صدی تک انھوں نے سونے اور چاندی کو الگ الگ کر لینے اور پارہ ملا کر چاندی کو نکال لینے کا طریقہ صرف معلوم ہی نہیں کر لیا تھا، بلکہ مصر کے کسانوں میں اس کے عملی طریقے عام طور پر سکس سازی کیلئے جاری تھے۔ اسلام کا سب سے بڑا ماہر نباتات ابن البیطار (Ibn Al-Battar) تھا جو سنہ ۱۲۳۸ عیسوی کے لگ بھگ اپنی علمی اور تحقیقی کارنامے پیش کر رہا تھا اس نے بھی یورپین سائنس پر کافی اثر ڈالا ہے اور اس کی تصنیفوں میں ترقی کا بہت بڑا عنصر پایا جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف علوم اور خاص طور پر علم طب کے ماہروں کی ایک طویل فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ اس لیے اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلامی تاریخ میں علمی قابلیتوں اور ترقیوں کا ایک بڑا احسانانہ موجود ہے جس سے دنیا بہت کچھ فائدہ اٹھا چکی ہے اور اس کا اب بھی اٹھا سکتی ہے۔ (ادارہ)

Handard

کھانسی اور پیپڑوں کی خرابی سِل اور دِل کا پیش خیمہ

ذرا بھی پیپڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے۔ کیونکہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی اور پیپڑوں کی خرابی سِل اور دِل کی جڑوں کے خرابی کے خطرناک مرض سمجھے گئے



صدوری

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پیپڑوں کی کم زوری کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ صدی نے دِل اور سِل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دِل اور سِل میں چونکہ پیپڑے بہت سے ملتے ہیں اس لیے ہر دوا خانہ کی صدوری دنیائیں بہترین دوا کی جاسکتی ہے جو بے شمار بیماریوں کو تھوڑے ہی عرصے میں جاتی ہے۔ اس کے ہر حرات کم ہو جاتا ہے۔ مریض میں جان آجاتی ہے۔ جسمانی کم زوری دور ہو جاتی ہے۔ عصبانیت کو تھوڑے ہی عرصے میں جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے سینہ میں کچھ پیپڑے کم زور ہوں یا کھانسی ہو کہ کبھی بہت عرصہ تک نہ ہو۔

ہمسک دوا خانہ لیووازیئر دہلی

آسمانی نزلہ

”انٹرسٹیٹ آرٹی فیشیل رین کمپنی“

کرتے تھے۔ لیکن ایک چیز بہت اچھی تھی وہ یہ کہ سب کے سب اسی شرط پر کام کرتے تھے کہ اگر بارش نہیں ہوگی تو کوئی معاوضہ بھی نہیں ہوگا۔

اس زمانے میں ایک نیا ”پانی برسانے والا“ آیا ہوا تھا۔ ہم لوگ جب اس کے ”ٹرپو“ کے قریب پہنچے تو بھڑبھڑاہے ہو گئی تھی۔ ریلوے کے عمال نے اس کی ”بجس گاڑی“ کو ایک ”سانڈنگ“ میں رکھوا دیا تھا اور اس ”بجس گاڑی“ سے چاروں طرف کچھ دور پر دسی سے ایک حلقہ سا بنا دیا گیا تھا تاکہ لوگ بہت قریب نہ آنے پائیں۔ اس لیے کہ پانی برسانے کا عمل ایک راز تھا اور پانی برسانے والا اس راز کو کسی پر ظاہر کرنا نہیں چاہتا تھا۔ میں کوشش کرتے کرتے آخر کار پانی برسانے والے کے پاس پہنچ گیا جو میری نگاہ میں ایک جادوگر کی حیثیت رکھتا تھا۔ اسے دیکھ کر مجھے سمجھ باؤسی ہوئی۔ میں نے پہلے سے ایک شخص کا تصور کر رکھا تھا جو دراز قد اور لمبے لمبے بالوں والا آدمی ہو گا۔ مگر یہ شخص میانہ قد تھا اور اس کے شانے آگے کی طرف جھکے ہوئے تھے۔

اس کی ”بجس گاڑی“ میں چند کھوکھیاں تھیں۔ گاڑی کا کچھلا حصہ کھانا کھانے اور سونے کے لیے مخصوص تھا۔ اگلے حصے میں وہ کیمیاوی چیزیں اور گیسیں تھیں جن کے ذریعہ بارش لائی جاتی تھی اور کھینچوں کو سیراب کیا جاتا تھا اور اس گاڑی کی چھت میں جمی کی شکل کے چند سوراخ تھے۔ بخوڑی دیر میں پانی برسانے والا اپنی زنجیر پر چڑھ کر بجس گاڑی کی چھت پر پہنچا اور آسمان کی طرف بہ بخوڑ دیکھنے لگا۔ ہم حیرت سے اس کو دیکھ رہے تھے اس کے بعد وہ پھر نیچے آکر بجس گاڑی کے اندر گیا۔ اور اب اندر سے اس طرح کا شور پیدا ہونے لگا جیسے مشینیں وغیرہ چل رہی ہوں۔ چند ہی منٹ پر چھت کے ایک سوراخ سے بھورے رنگ کی گند

اگر بچائے ان کسانوں کے لیے ”کورن ہلیٹ“ (Corn Hole) یعنی کئی کی کاشت کا علاقہ ایک ایسا علاقہ ہو جہاں اس دنیا کی تمام آفتیں اور بلائیں کئی کی فصلوں ہی پر حملہ کرتی ہیں، چاہے اُن خط بارش ہو، یا آندھی ہو، یا دالے ہوں، یا آماج کے خوشوں کو تباہ کرنے والے اندکھا جانے والے کیرے کوڑے ہوں۔ لیکن جو چھوڑنا کو سب سے زیادہ باؤس کرتی ہو اور اس کا دل توڑ دیتی ہے وہ یہ منظر ہے کہ بارش کی کئی کے باعث کھیتی چل رہی ہو اور آماج سوکھا جا رہا ہے حقیقت میں بہ منظر بہت انٹرسٹنگ ماک ہوتا ہے کہ فصلوں سے بھری ہوئی سٹیکوں کی لڑائی میں، کئی کی تھا۔ درختوں کی فصل، حد نظر تک خشک ہو رہی ہو اور بیابانوں کی طرح روز بروز زرد ہوتی جا رہی ہو، اور بچاؤ کسان اسے صرف باؤس لگا ہوں سے دیکھتا ہو اور کچھ کر نہیں سکتا۔

ایک روز کا واقعہ سنئے میرے بڑے بھائی کا زمانہ تھا۔ میرے باپ نے یکایک کہا۔ ”شہر چلنے کو تیار ہو جاؤ وہاں چل کر ہم لوگ پانی برسانے والے سے ملاقات کر لیں گے“ مصنوعی بارش کے ماہرین کو عام طور پر بارش باز

(Rain-Makers) (پانی برسانے والا) کہا جاتا تھا۔ ہم لوگوں کا دیہات اس قصبے سے قریب تھا جہاں پانی برسانے والے رہا کرتے تھے۔ ہم نے راستے میں دیکھا کہ کسانوں کی دوسری جماعتیں بھی قصبے کی طرف جا رہی ہیں اور مڑک پر خاک اڑ رہی ہے۔ ”کورن ہلیٹ“ کے علاقے میں کئی پانی برسانے والے تھے۔ ہر شخص کو ان کے نام معلوم تھے کسی کو ان پر اعتماد تھا کسی کو نہ تھا، اسی طرح جیسے گھوڑے دوڑ کے گھوڑوں پر بعض لوگوں کو بھروسہ ہوتا اور بعض لوگوں کو نہیں ہوتا بعض برسانے والے اپنا معاملہ اس طرح طے کرتے تھے کہ بارش خواہ ”کورن ہلیٹ“ کے کسی علاقے میں ہو وہ اپنی رقم لے لیں گے۔ بعض مخصوص علاقوں کے متعلق فی ایکڑ بارش کا معاوضہ طے

کھٹنے لگی۔ اس گیس سے بڑی تیز اور ناقابل برداشت بدبو پیدا ہو رہی تھی۔ ہمارا خیال یہ تھا کہ اگر اسی کے ذریعہ بارش ہوتی ہو تو اسے خوشی خوشی پھیلنا ہی پڑے گا۔ جس نظر پر یہ کام جاری تھا وہ یہ تھا کہ یہ گیس جب فضا میں اُپر کو اٹھتی ہو تو فضا کی رطوبتیں قطروں کی شکل بن کر اس گیس کے ذرات کے چاروں طرف جم جاتی ہیں اور پانی برسے لگتا ہے۔ یہ ظاہر یہ چیز سائنس اور منطق کی رو سے معقول معلوم ہوتی تھی۔

بہت سے لوگ یہ قماشہ دیکھنے کے لیے جمع ہو گئے تھے۔ گویا ایک میلہ سالگ گیا تھا جس میں گرد و آواز کے باشندے خیالات اور خبروں کا تبادلہ کر رہے تھے۔ اسی اثنا میں ایک شخص چھتریاں جیتا ہوا ہمارے پاس آگیا۔ ہمیں اس پر کسی قدر مبہمی بھی آئی۔ ہمیں دیر تک انتظار کرنا پڑا کچھ لوگ اپنے کھوڑوں کو دانہ چارہ دے کر مٹھ گئے تھے۔ اور کچھ لوگ کھانا کھانے کے لیے پنر گھروں کو چلے گئے۔ گیس پوری تیزی کے ساتھ جس گاڑی کی چھت سے نکل نکل فضا میں بلند ہو رہی تھی۔

یہ ایک لوگوں میں ایک جوش و خروش پیدا ہو گیا۔ ایک شخص نے زور سے آواز دی: "بادل اٹھ رہا ہے حقیقت یہ تھی کہ اگر ایک ٹکڑا آسمان پر اُڑ گیا تھا جس کی جسامت ایک کبل کے برابر تھی۔ ہم پانی برسائے والے کامنڈر اس طرح نکلے گئے جیسے کوئی بڑا مذہبی بزرگ ہو۔ لیکن ٹھوڑی ہی دیر میں وہ ابر کا ٹکڑا غائب ہو گیا۔ سہ پہر کا وقت گزرتا چلا گیا اور گیس بھی فضا میں پھیلتی رہی۔ مگر بادل نہ آیا کچھ لوگ شک و شبہ میں پڑ گئے اور کچھ لوگوں کا عقیدہ قائم رہا۔

آخر کار جب شام ہو گئی تو ہم اپنے گھر چلے گئے۔ ہمارے دل منہموم تھے اور اپنی خشک ہوتی ہوئی کھیتوں کو ہم افسوس کے ساتھ دیکھ رہے تھے۔ میرے باپ نے ٹھنڈا سانس لے کر کہا کہ "اس سال تو ٹیکس ادا کرنا بھی مشکل ہو گا اور پریشانیوں میں ہی لگی۔ لیکن شام کے بعد میرے باپ نے ایک مرتبہ پھر فضا کے آسمانی کو غور سے دیکھا اور جب کمرے میں واپس آکر گری پر بیٹھے تو انھوں نے کہا "مجھے تو کچھ رنگ اچھا ہی دکھائی دیتا ہے۔ باقی خدا" کو معلوم ہے۔"

اتنے میں سونے کا وقت آگیا۔ کمرے کی فضا یکساں گرم ہو گئی اور چھت پر پانی کی چند لوندوں کی "ٹپ ٹپ" سنائی دی۔ کچھ اور لوندیں پڑنے لگیں۔ کتنا کمرے کے اندر آگیا۔ فارم کی گائیں مسرت سے بونو لگیں ہمارے دل بہت خوش ہو گئے۔ چند ہی منٹ میں سلا دھار بارش ہونے لگی۔ ہماری کھیتوں کی قسمت جاگ اٹھی، خشک سالی ختم ہو گئی اور ہم نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اسی نے ایک پانی برسائے والا شخص ہمارے پاس بھیج دیا تھا۔

آج یہ بات کچھ عجیب سی معلوم ہوتی ہے کہ ہم اپنی کھیتوں کو بچانے کے لیے ایک مرتبہ "پانی برسائے والے" کے پاس گئے تھے۔ لیکن اس زمانے میں مجھے اس پر عقیدہ تھا اور بہت سے دوسرے لوگ بھی اس کے عقیدت مند تھے۔ ہمارے علاقہ میں اس طرح کا جوسکے زیادہ "شان دار" پانی برسائے والا آیا تھا اس کا نام لمبورن تھا۔ اسے جب پانی برسانا ہوتا تھا تو زمین پر ایک کمرہ بنا لیتا تھا جس کی چاروں سمت، ایسے آتر و کھن، کچھم اور پورپ کی طرف ایک ایک کھڑکی ہوتی تھی اس عمارت کے اندر وہ چند ٹنگیاں اور بہت سے برقی تار اور برقی بیڑیاں لے جایا کرتا تھا۔ یہ تمام سامان چھوٹی چھوٹی گاڑیوں پر ہوتے تھے اور تریال سے ڈھکے رہتے تھے۔ عمارت کے چاروں طرف رسیاں گھیر کر ایک احاطہ بنا دیا جاتا تھا۔ اور خود لمبورن کے آدمیوں کے سوا کوئی دوسرا آدمی اس کے اندر نہیں جاسکتا تھا۔ عمارت کی چھت میں سوراخ ہوتا تھا جس سے ہوا سر اگھیں نکل کر فضا میں پھلتی تھی۔

وہ پانی برسائے کے لیے پانچ سو ڈالر بطور معاوضہ لیا کرتا تھا اور شرط یہ ہوتی تھی کہ چاروں طرف پچاس سے لے کر ایک سو میل کے اندر بارش ہوگی نتیجہ ظاہر ہونے کیلئے وہ تین روز کی جہلت لیتا تھا اور دس ڈالر روزانہ کھانے پینے کے خرچ کے لیے۔ کبھی اسے کامیابی ہوتی تھی اور کبھی نہیں ہوتی تھی۔ ایک مرتبہ اتنے زور شور سے بارش ہوئے تھے کہ لوگوں نے اس کے پاس آکر کہا کہ بارش بند کر دو۔ مگر اس نے جواب دیا کہ میں ایسا نہیں کر سکتا

پیش کیں :-

(۱) وہ سان و دیگو کے خزانہ آب کو بھر دے گا۔

(۲) وہ تیس ایچ بارش مفت پیدا کرے گا اس

سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ پانچ سو ڈالر فی ایچ معاوضہ لے گا۔

(۳) وہ چالیس ایچ بارش مفت دے گا لیکن

اس سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ ایک ہزار ڈالر فی ایچ معاوضہ لے گا۔

• شہری کونسل نے جو بارش کے لیے بہت بے

چین تھی، یہ تجویز منظور کر لی، مگر چالاک سے یہ ظاہر نہیں

کیا کہ یہ معاوضہ تینوں میں سے کس شرط پر ہوا۔ ہیٹ فیلڈ

نے کام شروع کیا۔ اس نے چند پراسرار مینار تعمیر کیے

اور گیسوں کو اوپر بھیجا۔ بخود ہی دیو میں بارش ٹوہنے

لگی مگر یہ بارش پانی کی نہ تھی بلکہ مٹیوں اور پتھروں کی بارش

تھی۔ سب لوگ ہکا بکا سے رہ گئے۔ لاکھوں روپے کا نقصان

ہوا۔ کھیتوں کے مالکوں نے شہری کونسل پر دعوے کرنے

کی جھگی دی۔ دوسری طرف شہری کونسل اور ہیٹ فیلڈ

میں بھی مقدمہ بازی کی نوبت آئی۔ لیکن عدالت نے

یہ فیصلہ کیا کہ بارش خواہ پانی کی ہو یا پتھر کی، یہ سب خدا

کی قدرت کے کام ہیں کسی انسان کو اس میں دخل نہیں

رہتا۔ رفتہ رفتہ پانی برسائے والوں کے خلاف بہت

سے واقعات نمودار ہوئے۔ لوگوں کا اعتماد اٹھتا چلا گیا۔

اکثر پانی برسائے والے اپنے سامانوں کے ساتھ لاپتہ

ہو گئے اور اب کورن ہلیٹ میں ایک کاشت کار بھی ایسا

ہیں جسے جو پانی برسائے والے پر اعتماد رکھتا ہو۔

(۱۱ مارچ ۱۹۱۵ء)

اقوال

ابتداء سے مرض میں جو طبیب بھران کی کیفیت سے

ناجذ ہو کر طبیب نہیں ہو سکتا۔

(حکیم ابوہل نیلی نیشاپوری)

طبیب جھوٹا نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ جھوٹ

خیانت ہو اور طبیب میں خیانت نہ ہونی چاہیے۔ (۲)

انسان اس دلت اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے

کراس ارادوں میں مضبوطی اور بلند ہمت ہو۔ (حکیم ابوہل نیلی نیشاپوری)

(پیش کردہ :- حکیم سلطان احمد اکبر آبادی)

آخر کار قسمت نے اس کا ساتھ نہیں دیا اور صوبہ کنساس

کے علاقہ گڈ لینڈ میں جہاں اس نے اپنا ہیڈ کوارٹر بننا

رکھا تھا، ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ چند روز تک تیز ہوائیں

چلتی رہیں اور مسلسل کوششوں کے باوجود بارش نہ ہوئی

لیکن گڈ لینڈ کے باشندوں کا اب تک اس پر اعتماد قائم

تھا۔ آخر کار جب ایک دوردراز مقام سے مہورن کا بلاوا آیا

تو اس نے گڈ لینڈ کے باشندوں کو پانی برسائے کا راز

فروخت کر دیا اور وہاں سے چلا گیا۔

اس کے بعد گڈ لینڈ کا علاقہ پورے کورن ہلیٹ

کے لیے پانی برسائے کا ہیڈ کوارٹر بن گیا، اور تین کمپنیاں

قائم کی گئیں۔ ”آرٹی فیشل رین کمپنی“، ”انٹراسٹیٹ

آرٹی فیشل رین کمپنی“ اور ”سوشل رین کمپنی“ آف گڈ

لینڈ۔ ان کمپنیوں کی شہرت دوردور تک پھیلی اور انھوں

نے بڑی آمدنی حاصل کی۔

ایک ایسا ہی پانی برسائے والا داگ آلمینڈ

میں رہتا تھا۔ اس کا نام سی۔ بی۔ مل تھا۔ اس نے بہت

سے تجربات کے بعد دو جماعتوں کو اس کام کی تعلیم دی

تھی۔ اس شخص کا میابی اور بھی زیادہ حیرت انگیز تھی۔

وہ جب کوشش کرتا تھا بارش ہونے لگتی تھی۔ ایک

مرتبہ اس کو تار ملا کہ بارش بہت زیادہ ہو رہی ہے۔ دنیا میں

سیلاب آگیا ہے۔ اس لیے بارش بند کر دو۔ اس نے جواب

دیا۔ بارش بند نہیں کی جا سکتی مٹین نوے روز کے لیے چالو

کر دی گئی ہو۔“

ان علاقوں کے علاوہ متحدہ مقامات تھے جہاں

پانی برسائے والے رہا کرتے تھے۔ کیلی فورنیا میں ایک

شخص مسمیٰ ”ہیٹ فیلڈ“ نے شہرت حاصل کی تھی۔ وہ پہلے سلامتی

کی مشین کا انجین تھا۔ بعد میں پانی برسائے والا بن گیا۔

اس کا دعوے زیادہ جتنا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ میں صرف اتنا

ہی کر سکتا ہوں کہ ہوائیں جو طوبت موجود ہیں، اس کو متحد

کر کے برسائے میں پیچر کی مددوں۔“ مارچ سنہ ۱۹۱۴ء میں

اس نے ہیٹ کے باشندوں سے پانی برسائے کے

لیے چار ہزار ڈالر کا معاہدہ کیا اور اپنے مقصد میں کامیاب

ہو گیا۔

سنہ ۱۹۱۶ء میں کیلی فورنیا کو بدترین خشک سالی

کا مقابلہ کرنا پڑا۔ ہیٹ فیلڈ کو بلا لایا گیا۔ اس نے تین تجویزیں

گھر لے کے متعلق ”منصوبہ بندی“

از ڈاکٹر الیف - ایچ - مفتی - ایم - بی - ڈی - ٹی ایم - ڈی - پی - ایچ - ایل - ایم امید کل - فسر آف ہیلتھ
دہلی میونسپلٹی

اسی طرح جب ایک نوجوان شخص دنیا کی زندگی میں داخل ہوتا ہو اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہو تو اگر وہ اس لائق ہو کہ بیوی کے اخراجات برداشت کر سکے تو مناسب جوڑے کی تلاش کرنا ہو اور اس کے بعد شادی کر لیتا ہو۔ لیکن اگر اس کی آمدنی کی مقدار اس امر کی اجازت نہیں دیتی کہ وہ اپنے گھرانے میں ایک نیسرے فرد کا اضافہ کر سکے تو اس وقت کا انتظار کرنا ہو جب وہ بچہ کی پرورش کا اور دوسری ضروریات کا معقول انتظام کر سکے۔ مزید برآں مالی ذرائع کے خیال کے علاوہ بھی ضروری ہو کہ کچھ دنوں تک زن و شوہر ایک دوسرے کو اچھی طرح جاننے اور مزاج و طبیعت کو پہچاننے میں صرف کر سکیں اور زوجہ زندگی کی ابتدا ہی سے ایک بچے کا بار نہ اٹھائیں۔ اس لیے عقلمند والدین قدرت سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور اپنی ماڈی اور دماغی آسائش کی صورتیں منظم کر لیتے ہیں۔

اب ہمیں ذرا ان درمیانی اور مزدور طبقے کے لوگوں کی اقتصادی حالت پر نظر ڈالنی چاہیے جو ہماری آبادی کا اصلی اور سب سے بڑا جزو ہیں۔ ہندوستان کے اوسط درجے کے گھرانوں جن کی آمدنی آجکل پچاس سے ایک سو پچاس روپے ماہانہ تک ہو اور جہاں بیوی اپنے ہاتھوں کو گھر کا سب کام کرتی ہو اور اس کے ساتھ ساتھ دو تین بچوں کی بھی دیکھ بھال میں سرگرداں و پریشان رہتی ہو جو ہی پھر اس کو سننے حل کا علم ہوتا ہو اس غریب کی زندگی کی تمام مسرتیں جو پہلے ہی سے بہت تھوڑی ہوتی ہیں فوراً ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ ایام حل کو بہت ہی بدولی اور پریشان خیالی کی حالت میں گزارتی ہو اور اندیشہ و تردد کے باعث اس کی صحت تباہ ہو جاتی ہو۔ اس ملک میں اگر کوئی چیز ایسی عورت کو سہارا دیتی ہو تو وہ صرف ہی عقیدہ ہو کہ یہ تقدیر ہی معاملہ ہو اور ایسا ہونا ہی تھا۔ اسی قسم کے حالات میں ذرا اس گھرانے کا قصو

آج جس موضوع پر ہم بحث کر رہے ہیں تو وقت کی ایک اہم ترین ضرورت سے متعلق ہو اس لیے بہ مناسب ہو کہ ہم اس موضوع پر اصولی یا نظریاتی زوایہ نگاہ کے بجائے عملی نقطہ نگاہ سے غور کریں۔ میں اس سے انکار نہیں کرتا کہ یہ ایک نزاعی اور اعتدالی موضوع ہو لیکن کبھی سماجی اصلاح کی کوئی ایسی تجویز پیش نہیں کی گئی ہو جس کی مخالفت نہ کی گئی ہو۔ پھر بھی میں آپ کو یقین دلا سکتا ہوں کہ گھرانے کے متعلق ”منصوبہ بندی“ کا سوال تمام ترقی یافتہ ممالک میں ان ابتدائی منزلوں کو گزر چکا ہو اور اس وقت صرف ایک ملک یعنی امریکا میں ایک سو ساٹھ ”کلیٹنگ“ موجود ہیں جہاں سے عوام ضروری طریقوں اور ذرائع کے متعلق ہدایات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ بے جا نہ ہو گا اگر میں ان لوگوں کے فائدے کے لیے جو اس موضوع سے ناواقف ہیں یہ بتاؤں کہ فیملی پلاننگ، یعنی گھرانے کے متعلق منصوبہ بندی کے معنی کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ایک شخص کو ایسے جو اپنے لیے مکان تعمیر کرنے کا ارادہ رکھتا ہو۔ جب اس کے پاس کافی مالی ذرائع فراہم ہو چکے ہیں تو وہ زمین کا ایک قطعہ تلاشی کرنا ہو اور پھر دیکھ بھال کرنے کے بعد اس امر کے متعلق اطمینان حاصل کرنا ہو کہ جگہ اور اس کا ماحول اچھا اور اس کی پسند کے لائق ہو پھر یہ غور کرنا ہو کہ یہ قطعہ زمین نشیب میں نہ ہو اور اس کی رطوبت کے باعث بیماری پیدا نہ ہونے کا امکان نہ ہو۔ اس کے بعد وہ سوچنا ہو کہ اس کی ضرورت اور حیثیت کے مطابق مکان میں کتنے کمرے ہونے چاہئیں تاکہ وہ ان کو تعمیر بھی کر سکے۔ امدان کے لیے فرنیچر اور دوسرے سامان جیسا کر سکے۔

اگر یہ شخص عقلمند ہو تو وہ تعمیر مکان کے بعد اس وقت تک کا انتظار کرنا ہو۔ جب کہ مزید کمروں کے اضافہ کے لیے اس کی مالی حالت مستحکم ہو جائے۔ بالکل

کیجئے جس کی آمدنی صرف ۲۵ روپے سے ۵۰ روپے تک ہو اور جہاں ۴ یا ۵ آدمیوں کے لیے کھانے اور پینے کا سامان مہیا کرنا پڑتا ہو۔ ایسے غریب گھرانے ہندوستان میں کتنے ہیں۔ یہ میں آپ ہی کی توت متجملہ کے لیے چھوڑتا ہوں غور فرمائیے کہ ایسے گھرانوں میں اقتصادی بد حالی تو ایک طرف خود غریب بیوی کی جسمانی تکلیفوں کا کیا حال ہوتا ہو گلوہ بیوی جو گھر کی ماما بھی ہوتی ہو اور جسے سینکڑوں گھر لوہو تروں کے ساتھ ساتھ حل کا مزید بار بھی لیے پھرنا پڑتا ہو اور یہ وہ ایام ہیں جب کہ جسم کے تمام اعضا زیادہ سے دباؤ اور کشاکش کی حالت میں ہوتے ہیں۔ یہ علم انگریز تصویر کشا یان لوگوں کے سامنے کہیں نہیں آئی جو خوش حالی میں زندگی بسر کرنے ہیں لیکن کون نہیں جانتا کہ ہندوستان میں لاکھوں بلکہ کروڑوں گھرانے اس وقت اسی بد حالی میں مبتلا ہیں۔

ہمیں اس مسئلے پر ایک دوسرے نقطہ نظر سے غور کرنا چاہیے اور یہ وہ سوچ ہے جو خوش حال گھرانوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہو۔ وہ لوگ بھی جو اقتصادی اعتبار سے بہت سی اولاد کے اخراجات کا بار اٹھا سکتے ہیں اور ان کے لیے بہتر سے بہترین سامان آسائش بھی فراہم کر سکتے ہیں ان بچوں کی ماں کی صحت کو جو متواتر حالہ ہونے اور بچے جتنے سے خراب ہو جاتی ہو کسی قیمت پر بھی نہیں خرید سکتے ایسے گھرانوں کے لیے بیوی اور بچوں کا مفاد اسی میں ہو کہ ہر بچے کی پیدائش کے بعد دوسرے بچے کی پیدائش تک کافی درمیانی وقفہ ہو لیکن اگر ایسا نہیں کیا جاتا تو بچے جلدی جلدی پیدا ہونے لگتے ہیں اور اکثر لوگ ان کے اخراجات کا بار برداشت نہیں کر سکتے اور متواتر زندگی سے عورتوں کی صحت بھی تباہ ہو جاتی ہو اس لیے عقل مند اور دراندیش والدین ہنترار حمل کو کنٹرول کرنے میں تاکہ بچوں کی پیدائش کے درمیان کافی وقفہ ہو جائے اور اپنی حیثیت کے مطابق وہ ان کے لیے آسائش صحت اور تعلیم وغیرہ کے فرائض فراہم کر سکیں۔ ملکہ وکٹوریہ نے فرما کر دئے کہ جبکہ کو سنہ ۱۸۴۱ء میں کھانا پیارے چچا جان۔ آپ ان تکلیفوں کا ضرور خیال کریں گے جو کثیر اولاد آدمی کے باعث ہمارے گھرانے کو اور خصوصاً ملک کو لاحق ہوں گی اور یہ چیز اس تکلیف اور پریشانی کے علاوہ جو مجھے جمیلنی پڑے گی۔ مردان مصیبتوں کا

خیال نہیں کرتے یا بہت کم خیال کرتے ہیں جو ہم عورتوں کو اس سلسلے میں اکثر برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اس مصیبت اور بار بار کی تکلیف کو کم کرنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے یہ ضرور ہو کہ سائنسی فنک طور پر بخیر کی رہنمائی حاصل کی جائے طریقہ کو عام طور پر ”برقہ کنٹرول“ یعنی ”سید تولید“ یا ”منع حمل“ کہتے ہیں۔ مہرادی خیال یہ ہو کہ اگرچہ یہ اصطلاح درست ہے کہ ایک جڑ بن گئی ہو گیا اچھی نہیں ہے۔ اس لیے کہ ہم بچہ کی پیدائش ”کنٹرول“ کرنا نہیں چاہتے، بلکہ مستقر اصل کو قابو میں کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہ ہو کہ انگریزی میں برقہ کنٹرول کی جگہ (Prevention) کا لفظ استعمال کیا جائے۔

سایہ آپ کو یہ حقیقت معلوم نہ ہو کہ ”برقہ کنٹرول“ کا رواج بہت پرانے زمانے سے چلا آ رہا ہو۔ قدیم چینی تصنیفات سے، سنسکرت کے ابتدائی مصنفوں کے لکھے ہوئے نسخوں سے اور مصر، یونان، اور روم کی طبی کتابوں سے اس کا پورا ثبوت ملتا ہو اور یہ ہمارے خوش نصیبی ہو کہ عرب و ایران کے اسلامی مصنفوں نے یہ قدما کی حاصل کی ہوئی معلومات کو اپنی تصنیفوں میں محفوظ کر لیا تھا۔ اس سلسلے میں علی ابن عباس، ابوعلی سینا، اسماعیل جرجانی، اور ابن الجاحی وغیرہ کے اسلوب گرامی قابل ذکر ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہو کہ ”برقہ کنٹرول“ کی خواہش تاریخ کے ہر دور میں اور ہر سماج میں موجود تھی۔

ان اسلامی اطباء کی تصنیفات میں منع حمل کو تقریباً تین سو سترہ تک پہنچے ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں ان خیالات کا اظہار بھی کیا ہو جن کا تعلق ماں کی ہیئہ دے ہو اور ان امراض کا تذکرہ کیا ہو جن کے باعث استقرار حمل اس قدر خطرناک ثابت ہو سکتا ہو کہ عورت زچگی کے ایام میں ہلاک ہو جائے۔ مزید برآں بعض ایسی بیماریوں کا ذکر بھی موجود ہو جو حمل کے باعث عورتوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ میں مانتا ہوں کہ یہ وہ طبی تحریریں ہیں اور ان میں اقتصادی نقطہ نگاہ موجود نہیں ہو لیکن شاید آپ اس خیال میں مجھ سے متفق ہوں گے کہ اس کا سلب یہ ہو کہ زمانہ قدیم میں

اور بہت کم سنی میں ان کو حصول روزگار کے محنت طلب کاموں پر لگا دیں خود آپ لوگوں کی اولاد کی اولاد کی بیماری اور جن لوگوں سے آپ محبت کرتے ان کی تکلیف، ان کا دکھ، درد اور ان کی قبل از وقت موت ایسے واقعات ہیں جن کی طرف صرف اشارہ کرنا کافی ہے، آپ اچھی طرف ان خرابیوں سے واقف ہیں۔

”اور اب آپ لوگ پوچھیں گے کہ ان کا علاج کیا ہے؟ ہم کس طرح ان مصیبتوں سے بچیں؟ اس کا جواب بہت مختصر اور سیدھا سادہ ہے۔ وہی طریقہ اختیار کیجیے جو دوسرے لوگوں نے اپنی خواہش سے زیادہ نفع دینے والا پیانہ کرنے کی روک تھام کے لیے اختیار کیا ہے تاکہ وہ اپنے بال بچوں کو آرام سے رکھ سکیں“ (اس کے بعد وہ برتھ کنٹرول کا ایک سادہ اور سستا طریقہ بتا دیتا ہے) ہندستان کے صرف مزدور طبقے کے لیے نہیں بلکہ یہاں جو اقتصادی حالت ہو اور آبادی جس تیزی سے بڑھ رہی ہے اور آمدنی کے ذرائع جس قدر کم ہیں اور ماؤں اور بچوں کی شرح اموات جتنی زیادہ ہے، اس کے پیش نظر اوسط درجہ کے لوگوں کے لیے برتھ کنٹرول ایک مفید عمل ہے اور ہندستان کو اس وقت اس امر کی ضرورت ہے کہ پیدائش اولاد کی تنظیم کی جائے تاکہ بچوں کی تربیت اور ترقی کے لیے ضروری سامان مہیا کیے جاسکیں اور ان کو کارآمد شہری بنایا جاسکے۔

برتھ کنٹرول کی تالیخ سے ہمیں اس امر کا کافی ثبوت ملتا ہے کہ استقرار حاصل ہر تاقابلو حاصل کرنے کی خواہش ہر ملک میں اور ہر دور میں موجود رہی ہے۔ میں آپ کو اس امر کا یقین دلاتا ہوں کہ خود آپ لوگوں میں بھی اس وقت یہ خواہش سوسائٹی کے ہر طبقے میں موجود ہے یہ ایک خوش نصیبی کی بات ہے کہ تعلیم یافتہ عورتیں اس موضوع پر کبھی ہوشی مطبوعہ کتابوں سے ہدایت و معلومات حاصل کر سکتی ہیں لیکن ان کی عزیز و غیر تعلیم یافتہ بہنیں اس سے محروم ہیں اور سب سے زیادہ مصیبتوں میں مبتلا ہیں۔ آپ کسی نرس یا ہیلتھ ڈسٹریکٹ پوچھ سکتے ہیں کہ ایسی معلومات کے لیے کتنی خواہش اور طلب موجود ہے۔ مگر یہ انٹرنسٹ نامک امر ہے کہ خود ان سماجی کارکنوں کو بھی اس کام کی مقبول تعلیم نہیں دی گئی ہے اور اگر بعض کو معلومات حاصل بھی ہیں تو ان

کوئی شخص بھی ایسی اقتصادی بد حالی میں مبتلا نہ تھا جو ہمارے صنعتی دور کی پیداوار ہے۔

مقابلہ ”برتھ کنٹرول“ کی موجودہ سماجی فضا
تخریک ایک صدی سے زیادہ پرانی نہیں ہے۔ یہ پروپیگنڈا انگلستان میں فرانس پلیس (Francis Place) اور رچرڈ کارلائل (Carlyle) نے سنہ ۱۹۲۰ء میں اور امریکا میں رابرٹ ڈبل اودن (Owen) اور چارلس ناؤلٹن (Charles Knowlton) نے سنہ ۱۸۳۰ء میں شروع کیا۔ فرانسس پلیس سنہ ۱۷۷۱ء تا سنہ ۱۸۵۳ء (۶۱۸) جو انگلستان میں اس سوشل تخریک کا بانی تھا ایک ”از خود تعلیم یافتہ“ اور کام کرنے والا آدمی تھا۔ اس نے غربت و افلاس میں پرورش پائی تھی اس کا باپ نقشہ کی حالت میں اس کو بڑا بھلا کہا کرتا تھا جب وہ بڑا ہوا تو اس نے اپنی پوری زندگی مزدوروں کی بہتر بہتری کے لیے وقف کر دی اور جن اصلاحات پر اس نے توجہ کی ان میں ”برتھ کنٹرول“ بھی تھا۔ وہ اس سلسلے میں ”ہینڈ بل“ لکھ لکھ کر غریبوں میں تقسیم کیا کرتا تھا اور سالوں میں چھپوایا کرتا تھا کہہ جاتا ہے کہ بازاروں میں ایک ایک ”پینی“ (پیسہ) کو جو چیزیں کبھی عین ان میں بھی انھیں استعماریوں کا کاغذ لپٹا ہوا ملتا تھا تاکہ وہ کسی۔ کسی طرح غریبوں اور ناداروں تک پہنچ جائیں۔ اس کے ایک سید بل کا اقتباس ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

شادی شدہ مزدور مردوں اور عورتوں

”یہ تخریر تم میں سے ان لوگوں کو مخاطب کرتی ہے جو معقولیت پسند اور سمجھدار ہیں۔ سوسائٹی میں سب سے زیادہ مفید طبقہ ہم ہی لوگوں کا ہے۔ یہ ایک بڑی حقیقت ہے جو اکثر کہی جاتی ہے اور جس سے کبھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جب کسی کا روبرو بار باصطنح کاموں میں مزدوروں کی تعداد سے زیادہ ہوتی ہے، تو ان کو ضرورت سے کم اجرتیں دی جاتی ہیں اور ان کو زیادہ محنتوں تک کام کرنے کے لیے مجبور کیا جاتا ہے جب اجرتیں گزر کر بہت کم ہوتی ہیں تو ان تک آ جاتی ہیں تو کارکن اور مزدور لوگ اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت اس طرح نہیں کر سکتے جیسا کہ شریفوں کے لیے ضروری ہے بلکہ وہ مجبور ہوتے ہیں کہ ان کی ضرورتوں کو فراموش کر دیں

1A

چلے جاتے ہیں ان کو چھوڑے بیٹے کے تجربے کی سونے لے آج تک اسی منبع ساز کے ساتھ رعایت نہیں کی ہو چناںچہ اس پیمک دار کھوٹ کا راز بھی وہ فاش کر چکی ہو۔

اس منگ میں فرانس کا جو کچھ حال بنا وہ کسی یا خبر سے پوشیدہ نہیں۔ اس کی دو سلطنت جو چار براعظموں پر پھیلی ہوئی تھی، ہمارے دیکھتے دیکھتے بارہ پڑھ ہو گئی۔ اس کے نو ذریعہ برائسل پستاب نے تو جون سنہ ۲۰ کی شکست کے بعد اطلاع اس امر ہمت راب کیا ہو کہ ہماری ہر ذلت ہماری اپنی نفس پر سنہوں کا نتیجہ دار دنیا کے اہل بصیرت نے ماننا تھا اس کی شکست نے اسباب میں سے ایک سبب اس کی تخریب پیدا کرنے کے مسلسل انحطاط کو قرار دیا ہو۔ اس کے بعد دنیا کی عظیم تر قوم برطانیہ کو بھی اب یہی خطرہ درپیش ہو چناںچہ مستر چرچل کے صاحبزادے مستر ہندو لاف چرچل نے منقرض کر کے ہونے کہا۔

میں پس سمجھا کہ ہماری قوم بالعموم اس خطہ سے آگاہ ہو چکی ہو کہ اگر ہماری سرحدیں بدست اس امر میں کوئی بھی و ایک صدی کے اندر نذرِ جراثیم برہا نہیں کی تبادی صرف ہم ایک رہ جائے گی اور اسی امر تبادی کے بل بوتے پر برطانیہ دنیا میں ایک بڑی طاقت نہ ہو سکیگی۔ پھر اس شہج پیدا کرنے کی کمی کے اسباب پر گفتگو کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں :-

برطانوی لوگوں میں ایسے معاشرتی مرتبے کا خیال بہت زیادہ ہو اور وہ بہت مبالغہ کر کے ساتھ اپنے اس مرتبہ کو قائم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے ہاں قصداً انفرادی خان دان کی تعداد کم کر رکھنے کی کوشش کی جاتی ہو کیوں کہ سچے ایک دو سے زیادہ ہو جانے کی صورت میں انھیں خوف ہوتا ہو کہ ہم ایسے بچوں کو اس شان کے ساتھ مدرسہ بھیج سکیں گے جس کے ساتھ ان کے ہمساہوں کے بچے جاتے ہیں اور اس سے معاشرت میں انکی حیثیت گر جائے گی۔

ان محل اشارات میں اتنا موقع نہیں ہو کہ ہم باقاعدہ اس تحریک ضبط ولادت کی ابتدا، اس کے اسباب اور اس کے نقص

ونقصانات پر تفصیلی نظر ڈالیں۔ اس کے لیے ہم ناظرین بہارِ وصحت کو مشورہ دیں گے کہ وہ مولانا سید ابوالاعلیٰ مصلحہ نو دودی کی کتاب "اسلام اور ضبط ولادت" کا مطالعہ کریں۔ اس کتاب میں مولانا صاحب نے اس مسئلے کے تمام پہلوؤں پر سیر حاصل بحث کی ہو اور آخر میں اسلام کا نقطہ نظر بھی واضح کیا ہو یہاں تو ہم فقط اسی قدر عرض کرنا چاہتے ہیں کہ خوش حال اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضبط ولادت کا مغربی نسخہ بالکل غلط ہو۔ اس کی حیثیت اس نظر پر جراثیم سے کچھ بھی مختلف نہیں جو چرچل اسباب میں کو غلطے کا قائم رکھ کر بیاد یوں کو دور کرنا چاہتا ہو۔ اس معاملے میں اہل معقولیت پہلے تو یہ غلطی کی کہ اپنے تمدن و معاشرت اور نظام معیشت کو سرمایہ داری، اورت اور نفس پرستی کی غلط بنیادوں پر تعمیر کیا ہو، پھر جب یہ تعمیر پے نکل کو پہنچ کر اپنے بُرے نتائج ظاہر کرنے لگی تو انھوں نے اس پر دوسری ممانعت یہ کی کہ اس ظاہر فریب نظام معیشت و معاشرت اور طرزِ تہذیب و تمدن کو اصل حالہ برقرار رکھ کر اس کے بُرے اثرات سے بچنے کی کوشش کی۔ اگر وہ عقل مند ہوئے تو ان صلی حراہوں کو تلاش کرنے لیکن انھوں نے اسی خرابیوں کو سمجھا ہی نہیں اور اگر سمجھا بھی تو ظاہر فریب تہذیب و معاشرت ان کے لیے اس قدر موش نما ہو چکی تھی کہ انھوں نے اس کو کسی صالح تر نظام حیات سے بدلنا پسند نہ کیا۔ اس کے برخلاف انھوں نے یہی چاہا کہ اس تہذیب و تمدن اور اس نظام معیشت و معاشرت کو قائم رکھ کر اپنی زندگی کی دنیاویوں کو دوسرے طریقوں سے حل کریں۔ اسس تلاش و تجسس میں ان کو سب سے زیادہ آسان طریقہ یہی نظر آیا کہ اپنی نسلوں کو بڑھنے سے روک دیں تاکہ ان کو ایسے وسائل معاش اور اسباب عیش سے بلا شرکت غیرے لطف اٹھانے کا موقع مل جائے اور آئندہ نسلیں ان کے ساتھ حصہ نہ لیں اور ان کی زندگی کو غیر مفید اور بے لطف ذمہ داریوں سے گرانا کرنے کے لیے پیدا ہی نہ ہوں۔

زندگی۔ قدرت کا سب سے بڑا راز ایٹم کی طاقت کی روشنی میں حیاتیاتی تحقیقات کی ضرورت

از ذاکٹر والدیمیر کیسپ فشر

اور سنے نظریات کی جستجو کر رہے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ جب یہ جواب مل جائے گا تو ہم یکایک اسی طرح حیرت زدہ ہو جائیں گے جس طرح یکایک جاپان کے شہر میں شہر اور نگا سکی پر جو ہری لم کے گرنے سے حیرت زدہ ہو گئے تھے اور جاری ہیرت اس لیے نہیں ہو گی کہ جوابات کی عملی قدریں بہت زیادہ ہوں گی بلکہ اس لیے کہ ہم پھر پر ایک نئی قسم کا کنٹرول حاصل کریں گے۔

زندگی کیا ہے؟ حقیقت یہ ہو کہ اب تک زندگی کی کوئی صحیح "تعریف" ملنے نہیں آئی جو ہم عرف یہ جانتے ہیں کہ ایک "منظم ترکیب والی شے" مثلاً غذا ایک دوسری مگر زیادہ ترقی یافتہ منظم ترکیب والی شے یعنی مرغی پیدا کر دیتا ہو۔ انرجنس ایک حسن ترتیب یا نظام سے ایک پر اسرار طریقہ پر دوسرا نظام پیدا ہو جاتا ہو۔ غیر ذی الحیہ مادہ مثلاً لوہے یا پتھر میں یہ طریقہ نہیں پایا جاتا۔

سب سے بڑا راز ماہرین سائنس میں کئی مندوں سے یہ بتا رہے ہیں کہ یہ دنیا کھڑی کی طرح چل کر اپنا وقت ختم کر رہی ہو جس کے معنی یہ ہیں کہ نظام سے بد نظم یا اہتری پیدا ہوتی ہو۔ مگر زندگی کی صورت حال مختلف ہو۔ یہ طبعی ناکارگی (Entropy)

یعنی چلتے چلتے ناکارہ ہو جانے کے قانون سے متبرک ہو۔ یہ قانون کہتا ہو کہ جس کھڑی میں چابی دیدی جاتی ہو، وہ ایک معین وقت تک چل کر رک جاتی ہو۔ نیز یہ کہ حرارت ایک اونچی سطح سے نیچی سطح کی طرف آتی ہو، اور "انرجی" اپنے آپ کو خارج کر کے ختم کر دیتی ہو۔ زندگی ایک عرصہ تک اس "مرگ حرارت" یا اس قانون بد نظمی کو روکنے میں اور ترتیب سے ترتیب یا خوش نظمی سے خوش نظمی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہو۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایسا کیوں کر ہوتا ہو؟ زندگی

جو ہری یا ذراتی طاقت (ایٹومک انرجی) کے متعلق جو کچھ بھی معلوم ہوا ہو وہ محض ایک ابتدائی دریافت ہو۔ "ایٹم" یعنی ذرہ ہیں صرف "انرجی" ہی ہیں جو ایک بہت کچھ اور بھی ہو۔ اس میں قدرت کا راز یہ ہیں کہ اس سائنس کا سب سے بڑا کام یہ ہو کہ اس متغیر راز کی پنی حاصل کرے جب اس مقصد میں کامیابی حاصل ہو جائے گی تو غنائت ہماروں انسان اور زندگی کی تعریف ہمیں نئے انداز پر کرنی پڑے گی۔ اب بھی اتنا سوچنا ہو کہ جو ہری طاقت کی جو نعمت ہم نے حاصل کی ہو، اس کے مادہ کے متعلق اپنی نظریات پر نظر تالی کرنے کے لیے ہمیں مجبور کر دیا ہو۔ یہاں تک کہ اب جب ہم خاک کا کوئی ذرہ یا پانی کا ایک گلاس دیکھتے ہیں تو وہ ہمیں طاقت سے معمور معلوم ہوتے ہیں اور فوراً ہمارے خیال "برقیہ" (Electron) اور "مرکزہ" (Nucleus)

کی طرف منتقل ہو جاتا ہو۔ اسی طرح ہم زندگی و حیات کی نوعیت کے متعلق بھی سیکڑوں سوالوں کے جواب اسی "انرجی" یعنی ذرہ سے طلب کر سکتے ہیں۔ ایک چھوٹا سا بیج کیوں کر اتر لکھائی مندریں طے کرتا ہو اور ایک بڑا اور تناور درخت بن جاتا ہو۔ انداز سے ہم کس طرح بتا دو پیدا ہوتا ہو؟ ہمارا دماغ چیزوں کے متعلق کیونکر سوچتا ہو عقل حیوانی اور جبلت کیا چیز ہو؟ زخم کیوں کر مند مل جاتا ہو؟ ماکرو ب میں وہ کونسی چیز ہو جو اس کو دو دو ٹکروں میں منقسم کرتی چلی جاتی ہو اور سبز کڑا بجائے خود ایک نیا اور مکمل ماکرو ب بن کر جڑنے لگے؟ کاکام جاری رکھتا ہو ہم گوشت کا ایک لقمہ یا روٹی کا ایک ٹکڑا کھائے یا دو دھ کا ایک گلاس پینے کے بعد اسے کیوں کر یا فتوں اور انرجی میں تبدیل کر بیٹھتے ہیں؟

یہ تمام سوالات اسے ہی پر اسے ہیں جتنا کہ انسان صدیوں سے سائنس دان ان کے جوابوں کی تلاش میں ہیں

کامیاب سائنس کی تحقیقات کے لیے سب سے زیادہ گہرا مسئلہ ہو۔ سائنس کا فرض ہو کہ غیر ذی روح مادہ اور اس کے ذرات کے متعلق جو معلومات اس نے حاصل کی ہیں ان کو مانگروہ، پرندوں اور انسانوں کی حالت سے جس طرح بھی ممکن ہو منسلک کرے۔ ہم سب کے سب ذرات کو مرکب ہیں، وہی ذرات جو آنتاب اور ستاروں کو روشن کرتے ہیں اور وہی ذرات جو اس کرۂ زمین پر ہر چیز میں پائے ہیں۔ پھر ایسا کیوں نہ ہو کہ سونے یا پورٹیمیم کے ذرات کو شق کر کے جو علم ہم نے حاصل کیا ہو اس کو کام میں لائیں اور دریافت کریں کہ جنین کیوں کر وجود میں آتا ہے اور اس سے آدمی کیوں کر پیدا ہو جاتا ہے، جو پھر دوسرے جنین پیدا کرتا ہے اور نئی کر کے دوسرے آدمی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں؟ بظاہر یہ کچھ زیادہ مشکل نظر نہیں آتا مگر سائنس جو شکست خوردہ ہو۔

ارون شرودنگر (Erwin Schroedinger)

جو علم طبیعیات میں "نوبل پر نوبلیٹ" ہے، اس مسئلے کی تحقیقات میں مصروف ہے۔ اس کے بے سائنس کے تمام مسائل اور نکات سے زیادہ دل چسپ یہی مسئلہ ہو کہ جنین تربیت پا کر آدمی میں کیوں کر تبدیل ہو رہا ہے؟ وہ کہتا ہے پورٹیمیم نمبر ۸۴ یا پلوٹونیم (Plutonium)

کے ذرے کے انشقاق سے جو طاقت پیدا ہوتی ہے اس کی تحقیقات سے میرے لیے کہیں زیادہ مسخر کن یہ مسئلہ ہے کہ جنین سے آئی کیوں کر بنتا ہے۔ وہ اس چیز کو دیکھتا ہے اور جبروت زدہ ہوتا ہے کہ جب ایک چھوٹی سی کمی کے اندرے پڑائیں ریز سے گولہ باری کی جاتی ہے تو کیا واقعہ رونما ہوتا ہے؟ اس ایک اندرے سے بہت سی عجیب الخلقہ چیزیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یعنی ایسی مکھیاں جن کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں، ایسی مکھیاں جن کے جسم پر بال ہونے میں ایسی مکھیاں جن کے جسم پر بال نہیں ہونے، ایسی مکھیاں جو پرواز سے محروم ہوتی ہیں، اور ایسی مکھیاں جن کی ہڈیت عجیب ہوتی اور جن کے اعضاء مختلف اور غیر معمولی ساخت کے ہوتے ہیں۔ یہ مکھیاں اگر زندہ رہتی ہیں تو سب کی سب اجرائے نسل کا کام اچھی طرح انجام دیتی ہیں اور ان کی اولاد اپنے والدین کی خصوصیت حاصل کر لیتی ہے۔ اس سے صرف ایک ہی نتیجہ نکالا جاسکتا

ہو اور وہ یہ ہو کہ انکس ریز کی "گولہ باری" سے پیدا ہونے والی مکھیوں کے جراثیمی تخزنا یہ یا مادہ حیات کے عنصر مری جنین کو کوئی عجیب واقعہ پیش آیا ہو۔ عنصر زندگی د حیات کے لیے جنین کی حیثیت بالکل وہی ہے جو کسی جاندار یا گیس کے لیے ذرہ یعنی "اتم" کی ہے۔

جنین بہت ہی چھوٹے چھوٹے پتھروں کے اندر ہوتے ہیں، جن کو (Chromosomes)

(کروموسومس) "غلاف لونی" کہتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہو کہ جب سرخ رنگ سے ان پر دھتے ڈال دیے جاتے ہیں تو خوردبین سے انھیں دیکھا جاسکتا ہے جنین حقیقت میں ایک پیچیدہ قسم کا "سالمہ" ہے اس لیے ہمیں طبعی طور پر کیسا ہی نقطہ نگاہ سے اس پر غور کرنا ہوتا ہے۔ انکس ریز کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جنین کی سالماتی ترکیب ٹوٹ چوٹ جاتی ہے اور نئی ترکیب کے باعث تخزنا یہ میں نئی نئی سلا حیتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو عجیب الخلقہ مکھیوں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہیں۔

"تاہم اس سے یہ بات ظاہر نہیں ہوتی کہ باپ اور ماں کے "کریہ موسوم" یعنی جنینی غلاف میں جدا کا کھنڈیر کیوں ہوتی ہیں، جن کے باعث بچے کو کچھ خصوصیتیں باپ کی اور کچھ ماں کی ملتی ہیں؟ اس کے علاوہ اس سے یہ بھی نہیں معلوم ہوتا کہ بعض خصوصیتوں کا تعلق جنسی حالت سے کیوں ہوتا ہے؟ شرودنگر نے اس مسئلہ پر ریاضی نقطہ نگاہ سے بھی اور "نظریہ مقادیر برقی" (Quantum

Theory)

کے ذرے بھی غور کیا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ برقی مقادیر کے اندر باریک تار کے ذرات جب برقی ذرے سے گرم ہوتے ہیں تو روشنی کیوں پیدا کرتے ہیں؟

شرودنگر کا خیال ہو کہ اس کا جواب "حرارت" کے نظریہ میں پایا جاتا ہے وہ حرارت جو سالمات کو تیزی سے حرکت میں لاتی ہے اور بعض مرتبہ ان کی ترکیب کو الٹ پلٹ دیتی ہے۔ شرودنگر کہتا ہے کہ "کروموسوم" کو ایک بہت بڑا "سالمہ" (Molecule) سمجھنا چاہیے جو بہت ہی پیچیدہ قسم کا بلور ہے جس میں یہ قوت موجود ہے کہ اپنی عصبی دوسری سمتی پیدا کرے یا عمل تولید کو جاری رکھے۔ زندگی کو دیکھنے اور سمجھنے کے لیے یہ ایک نیا نقطہ پیش

کیا گیا ہو، اب حیاتیاتی گیمیا اور حیاتیاتی طبیعیات کے بارے میں اس نظریہ کی پیروی کر سکتے ہیں، اور تحقیقات جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس نظریہ کے روسے سے ممکن ہو گیا کہ ”ذره بینی“ ایٹم کے متعلق جو نیا علم ہمیں حاصل ہوا، اس کو زندگی کی تشریح و توضیح کے لیے بے کام میں لا میں۔

بھر بھی شروع نہ کر کہہ سکتے ہیں کہ کوئی بڑی ذرہ کہہ کر اس پیچیدہ ترکیب والے طور یعنی یہیں سے آج بہت زیادہ پیچیدہ اور زیادہ منظم آدمی باکھڑا پیدا کر سکتا، ذرہ ضرور ہو کہ اس نظام و ترتیب کو باہر سے مدد پہنچتی ہو۔ ورنہ یہ بہت درات کا ایک مجموعہ جس جانت کا وہ محض گھڑی کی حرکت کا کام کرے گا، اب سوال یہ ہے کہ جب ”ذره بینی“ کے حلق ہمارے سامنے یہ نظریہ پیش کیا جاتا ہے تو ہماری حیثیت کیا ہو جاتی ہے۔ ہمارے وزیر و گورنر ایک سنگین دیوار گھڑی ہو گئی ہیں جس کا ایک ذرہ بھی کم متا نہیں سکتے جس دور جنینی غماز کو دیکھو مومن ہیں جو کچھ ہوا، اس کو شروع ہو کر ایک حرفت بعد (Code Script) سے تشبیہ و ثبوت ہو جس کا ہم یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ اس کا حکم پر عمل کیا جائے، اور چونکہ ابھی ہم اس حرفت کا خطہ کو ترجمہ نہیں کر سکتے ہیں اس لیے زندگی جو ہے اسے اس انداز ہی میں جو فرض کر لیجیے کہ ضرور نہ کر لے سکتے ہیں کہ کسی ماہر ترکیب کو گیمیا کی ترکیب سے پرہیز نہ کرنے میں ہرسانی حاصل ہو جائے وہ یہ معلوم ہی ہے کہ پرہیز ہی غماز زندگی و حیا کی بنیاد ہے، آج حیاتیاتی ڈاکٹر اصل نشرے اپنی زندگی بڑا حصہ اسی کوشش میں گزارا ہے کہ برائین کے مسلمات کو گیمیا کی ترکیب سے جوڑا جائے، یعنی کیا وہ کچھ وہ اس طریقہ سے اندازے کی کوئی ”گمنامی“ سبب سے اس کے لیے ہیں، نا ہیچ نہ کیا ہو سنا، ورنہ وہ سامنے دونوں کی جیسے دشمنی کر رہے تھے، نہ تمام پرہیزیں، ”امینو اسین“ سے ایک ایسا مس حرت موسیقی کو تقریباً تیس برسوں سے بے شمار کرتے اور نئے بن جاتے ہیں، اسی طرح ان ”امینو اسین“ سے بے شمار پرہیزیں مرتبات بھی بن سکتے ہیں، اب سوال یہ ہے کہ کونسا طریق عمل جو اس کے ذریعہ قدرت ”صمیم“ ”امینو اسین“ کو مرکب کیے کے غماز یا وغیرہ ایسے جو نفا کو بنانی جو جو پہلے پھرے ہیں یا رنگتے ہیں یا پوز کرتے ہیں۔

کوئی دن البتہ اسی آت کا جب پرہیز کا گیمیا

مرکب نیا کر لیا جائے گا۔ یہی کام بائی انسان کے لیے قطعاً غیر اہم ہوگی اس لیے کہ جو مرکب تیار کیا جائے گا اس کی اہمیت یا اہمیت بلکہ اہمیت و قیمت کے ہر ہر ہر کی نہیں اس کے بعد اسی گیمیا کی پرہیزیں بھی تیار کر لی جائیں گی اور اس نے ساتھ ساتھ سب متبانی گیمیا کی تحقیقات بھی جاری رہے گی، غلام و درجہ اہم زیادہ تر یہ دیکھیں کہ اسے مرکب ہوتے ہیں اور ان کی ترکیب و اجزاء مستحق تحقیقات جاری ہوا، اس وقت بھی اس کا کام ہو چکا ہے کہ وہ نبات یا خیر نہ کہ کے حصے حصے جدا گانہ ٹکڑے حاصل کیے جائیں ہیں، لیکن جب یہ جو ایک بن کے ملے ہیں وہ آپس میں ملے جاتے ہیں تو کیا نتیجہ ہوتا ہے؟ کچھ بھی نہیں اور جو چیز حاصل ہوتی ہے وہ ایک بے معنی اور بے نتیجہ مرکب ہے سو کچھ نہیں ہوتا، یہ غلیہ میں رنی و تیس کارفرما ہوتی ہیں، ضرورت اس کی ہے کہ ان طاقتوں کا بھی یہی طرح مطالعہ کیا جائے اس طرح ”ایٹم“ کے اندر موجود ”دالی“ ”ارنی“ کے معلومات حاصل کی گئی ہیں جب تک یہ تحقیقات نہ کیا ہیں تو لیوہر ہر ہی سے مدد زندگی ہمیں نہیں کی جاسکتی۔

پہلا قدم۔ اس سلسلے کا پہلا قدم غالباً اس چیز کے متعلق ہو گا جسے ”وائرس“ کہتے ہیں اب تک یہ ایک ناقص سوال ہے کہ وائرس حقیقت میں کوئی زندہ مادہ ہے یا نہیں؟ دائرہ سوں کو طوری قلموں کی مثل ہیں، مثال کے لیے کہ جو سبک ان بوروں کو خود زندگی تو لے۔ یہ یہ ہر ذرہ کہ کن دوسری زندہ شے سے ان کا ملاپ ہو جائے، مثلاً کوئی بیماری کے، انرس کی بوری فلم کو نسا کو کے ایک بہت پسند ہے، یہ کچھ دیکھتے ہیں کہ جو گا کہ مٹی کو کا کور لکھتے مرہیں ہو جاتے گا، جیسے ایک پوٹ کی آگ دوسرے پوٹ تک پہنچ جاتی ہے۔

دوسرا قدم۔ یہ ہو گا کہ ایک معمولی غلیہ کی تخلیق کی جائے گی، لیکن یہ صرف اسی وقت ہو سکے گا جب سطحی مواد ”اور برنی طاقتوں کے متعلق زیادہ مطالعہ حاصل ہوں گی، جب یہ قدم کا مباد ہو جائے گا تو اس کو وہ سنسنی پیدا ہوگی جو دوسری ازجی کی دریافت سے پیش وادہ سنسنی کو بھی مات کر دے گی، اس کے بعد اس طرح کی خبریں ملیں، انہیں سے شائع ہوں گی، غلام و پوٹ

میں سن در سن اور سماجی نقطہ نگاہ سے مکمل کا فقرہ ایک نئے معنی کا جامہ پہن لے گا۔ شادیاں زیادہ زر محکمہ کی رہنمائی میں ہو کر رہیں گی۔ نئی نوع انسان کی نسل بہتر ہو جائے گی اور وہ بہت سی بیماریاں جو رشتہ منقطع ہوتی ہیں مثلاً ضعف عقل، فقر عقل یا خبط، یا مرگی یا ذیابیطس وغیرہ، دنیا میں باقی نہیں رہیں گی۔

علم تو ابد و تناسل کے متعلق جمع شدہ معلومات کا تعلق مسئلہ تربیت اور نشو و نما سے ہو۔ ہمیں اب تک اس کا علم نہیں ہو سکا۔ خدا یا کس طرح صورتوں میں فرق پیدا کرتے ہیں۔ یعنی وہ بازو ناک، کان، آنکھوں وغیرہ کی جڑ کا نہ تشکیل و تخلیق کیونکر کرتے ہیں اور ان کو صحیح مقامات پر کس طرح رکھتے یا پہنچاتے ہیں یہ ایک وہ سزاوارتہ جو بہت ہی گہرا اور بالکل دبا ہوا جیسے کہ جوہری انرجی "اس وقت تک ایک راز تھی جب تک کہ توٹ نہیں" کے ذرہ پر نیوٹرونوں (Neutrons) سے "گولہ بازی" نہیں کی گئی تھی، اور ایٹم ہم نہیں بنایا گیا تھا۔ فرض کریں کہ یہ راز منکشف ہو جائے گا۔ ایسی صورت میں مرض سرطان بھی کوئی خاص خطرہ نہیں بلکہ ایک معمولی بیماری بن جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ممکن ہو گا کہ نئی نئی قسم کے حیوانات اور نباتات پیدا کیے جائیں۔

صوبہ سی پنی و برار

برہان پور ۱۔ نزد سینما — ناگپور۔ بازار جہل پور ۲۔ اونی — نوٹ۔ برہان پور میں ہمدرد دواخانہ کا دفتر موجود ہے۔ یہاں سے پورے برہان پور میں مال فراہم کیا جاتا ہے۔ اولہ، ایوٹ محل، ٹرانڈ، امراتی، باسم وغیرہ مقامات پر اور براہ کے تمام چھوٹے چھوٹے مقامات پر مال ملتا ہے اس کے علاوہ علاقہ ہمارشت میں بھی اسی دفتر سے مال فراہم کیا جاتا ہے اور لگاؤں، ہماڑ، المیر، خانیش میں بھی اسی دفتر سے مال فراہم کیا جاتا ہے ان علاقوں جو حضرات مال شاک کرنا چاہیں وہ ہمدرد خط و کتابت کریں۔

اجمبر شریف

خاص اعلان: اجمبر شریف میں ہماری ایجنسی موجود ہے اور سال عرس کے موقع پر گرم فرمایاں ہمدرد کو یہاں دو میں مل سکیں گی ہمدرد کیلئے تیار شدہ خوشاندوں اور ضیاعندوں کا بھی پورا انتظام کیا گیا ہے

نہ مادہ کی تخلیق کی ہے۔ انہوں نے پہلے مصنوعی ضیہ کو کھلتے ہوئے اور اپنی نسل بڑھاتے ہوئے دیکھ لیا ہے۔ اس کے بعد پھر صدیوں تک اس سے زیادہ کچھ نہیں کیا جاسکے گا۔ جدید حقیقات جاری رہنے کی۔ اور ٹی وی مدتیں گزر جائیں گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بہانہ پر ترقی کا اصول داخل ہو جاتا ہے۔ معمولی خدایا سے جمیل مچھلی یا انسان کی تخلیق کی منزل تک کوئی آسان یا نرمل ایک کا راستہ نہیں ہے۔ درحقیقت اس سے سو کوئی صورت ہی نہیں ہے کہ "خلیقہ" کو قدرتی طور پر ارتقاء میں منتزعیں طے کرنے دی جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس امر کی بھی کوشش کی جائے گی کہ خلیہ کے ارتقائی عمل کو "ایکس پیر" یا "کائناتی شعاعوں" یا "جراثیم" یا "سورجی" یا "مک" یا "دوسری کیمیائی چیزوں" کے ذریعہ مدد پہنچی جائے یا تیز کر دیا جائے۔ یہ وہ عمل ہوا جسے ارتقائی قوت کی ابتدائی جابجی سمجھا جائے گا۔

ایک آنکھ والی مچھلیاں: اب بھی وقت کی رہنمائی کرنے یعنی اسے ایک خاص مقصد کی طرف سے جانے کے لئے، بات کیے جاتے ہیں اس طرح ایک آنکھ والی مچھلیاں پیدا کی گئی ہیں، اگر وہ بہت کم مدت تک زندہ رہتی ہیں۔ اسی طرح کی وہ عجیب مخلقت کھیاں بھی ہوتی ہیں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ ماہرین نوید وراثت ان حقیقت میں مصروف ہیں۔ ان کی یہ کوششیں نہیں ہو کہ وہ کوئی بہتر انسان پیدا کریں، لیکن اگر کوئی انسان نے بعد ان کے تجربے کامیاب ہوا تو اس کا نتیجہ خود بخود یہ ہو گا کہ اس سے بہتر انسان پیدا ہو گا۔

اب تک روایت کے متعلق صرف چند حقیقتیں ہی معلوم ہوئی ہیں، مثلاً یہ کہ خلقی خرابیاں یا عضوی نقصان کس طرح والدین سے اول تک منتقل ہوتے ہیں جن والدین کی آنکھیں نیچی ہیں، بہن کا رنگ گورا ہے یا جن کا قد لمبا ہے ان کو لڑکے کس شکل و صورت کے ہوں گے۔ یہ نہ کہہ سکتا ہوں کہ والدین کے جنس و ماحول اس کے کیوں نہ ہو بھی لاغیر ہو جاتے ہیں۔

جب علم تو ابد و تناسل نرئی کر کے ایک مکمل سائنس بن جائے گا تو انسان اپنی تخلیقی اور عضویاتی قسمت کو اپنی باحقوں میں لے لیا۔ دنیا کے اکثر سوروی امرامی ناما پیدا ہو جائیں گے اور علم اصلاح نسل کے متحقیقین کی ہمدرد

خوب صورت و طاقت و جسم

از مسٹر سر میکیفیڈن - امریکا

ہر نوجوان کی طبعی خواہش، بلا استثنا یہ ہوتی ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح ایک طاقت ور انسان بن جائے۔ و فطرتاً قوت کو پسند کرتا ہو اور ایسے جسم کو اچھی نظر سے دیکھتا ہو جس کے خط وخال اور ساخت طاقت و سنگت کا پورا پورا مظاہرہ کر رہے ہوں۔ اکثر حالات میں اس کی یہ آرزو اچھی عادت کی جانب اسے لے جاتی ہے۔ وہ جسمانی ورزش کا دلدادہ ہو جاتا ہے جسم کے غذائی مطالبات کا پورا پورا لحاظ کرتا ہے اور اس طرح بہت جلد ایک مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک بن جاتا ہے۔

جنھیں ہم مضبوط اور طاقت ور انسان کا لقب دیتے ہیں ان کی جسمانی طاقت کے مختلف نمونے ہیں۔ مثلاً ان کا ایک نمونہ ہرکولیس ہے، جس کے جسم کا ایک ایک عضلہ نشہ و نما اور بالیدگی کا جسمہ ہے۔ اور دوسرا نمونہ ایڈولف جس کے عضلاتی نشہ و نما کو ہونے کی ایک مثالی سی تہ سے چڑھ کر چھپا ہوا ہے۔ اس کا جسم گول و فٹا سب ہوا۔ اس طرح اس کے نظام جسمانی کی ساخت میں ایک ایسی جسم پائیدار ہوا۔ ان دونوں حسین اور طاقت ور جسموں کے نمونے سنگ مرمر کے جسموں میں آتے تنگ یہ نام ہیں ان کے حسن و قوت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ ہر چند عضلات کی نیلاری جسمانی زندگی سے عمل میں آتی ہے، مگر ان کی ساخت اور تیاری کو نتائج کا انحصار بڑی حد تک موروثی ہوتا ہے۔ مثلاً ایک نوجوان کے عضلات جسمانی ورزش کے بعد ویسے ہی تیار ہوں گے جیسے اس کے والد اور دادا کے ہوئے تھے۔ ویسے عام طور پر سخت قسم کی ورزش کرنے اور وزن اٹھانے والوں کے عضلات ہرکولیس ٹائپ کے بنے ہیں، مگر مستثنیات سے اسے بھی خالی نہیں سمجھنا چاہیے خواہ وہ بہت ہی کم کیوں نہ ہوں۔

میری رائے میں جسم کو واقعی اور صحیح معنی میں طاقتور بنانے کے لیے اسے اچھی ورزش کشتی یعنی لڑت ہو کر چھ اس سے عضلات بہت زیادہ تیاری پر نہیں

آتے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ لڑتے کا اثر تمام عضلات اور اعضائے جسمانی پر تقریباً یکساں پڑتا ہے اور دوسری عضلاتی ورزشوں کا چند عضلات پر خاص طور پر پڑتا ہے اور وہی ابھر کر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ خواہ دراصل جسم میں طاقت پیدا ہو یا نہیں۔ ورزش سے ملتا جلتا فائدہ ان ورزشوں سے بھی پنجیتا ہے جن کی انجام دہی میں کسی قسم کے آلات کی ضرورت نہیں پڑتی اور انسان اپنے اعضائے سے آپس میں متعلق ہو کر لڑتے کی سی کیفیت پیدا کر لیتا ہے۔ مثلاً دو خوب ماہر سپر اٹھاکر دو مٹھیاں باندھ کر اوپر نیچے وکھلی جائیں۔ اب انھیں اس طرح نیچے کی جانب لٹا جائے کہ سپر والا بائیں نوچے کی جانب زور لگائے اور نیچے والا بائیں اس کو آہستہ آہستہ روکنا ہوگا پٹے آئے۔ یہ ایک ورزش کی مثال دیکر سمجھا گیا ہے۔ اس نوعیت کی ورزشوں کا پورا کورس ہوتا ہے جنھیں "ورڈ سنگ" انجمر سائیزیز کہتے ہیں۔

مردوں کی طرح نوجوان لڑکیوں کی بھی طبعی خواہش ہوتی ہے کہ ان کے جسم میں تناسب اور حسن پیدا ہو جائے اور عام طور پر ان کے عضلات پر پیرنی کی ایک جلی سی تہ چڑھ کر انھیں گول بنا دیتی ہے۔ بہت سی لڑکیاں ورزش کرنے سے اس لیے ڈرتی ہیں کہ مبادا ان کے عضلات میں نشہ و نما کے بعد طاقت اور مردوں کی سی سختی پیدا ہو جائے اور وہ اپنی طبعی رعنائی اور سائیت کھو بیٹھیں۔ ان کا یہ اندیشہ صحیح نہیں ہے۔ یہ صورت تو ان کے ساتھ اس وقت برقرار آسکتی ہے جب وہ کئی کئی گھنٹے روزانہ عضلات میں تیاری لانے والی ورزشیں کریں۔

میں نے ایسی عورتیں بھی دیکھی ہیں جو ایک ماٹھرو کی طرح کے لٹھے کو پکڑ کر اپنے پودے جسم کو اسی کے بل پر اتنا اوپر کر لیتی تھیں کہ ان کی کھوڑی لٹھے کو چھوئے لگتی تھی۔ اتنی طاقت درپونے کے باوجود بھی ان کے کسی حصہ جسم کے عضلات نمایاں نہ تھے۔ بلکہ بازوؤں کی گولائی

سے مناسبت ٹپکی پڑتی تھی۔

بہر حال میری اس ساری بحث و تھیں کا خلاصہ یہ ہو کر خواہ مرد ہو یا عورت جو شخص بھی اپنے جسم کو خوب صورت اور طاقت ور بنانا چاہتا ہو، اسے اچھی خاصی جسمانی محنت کرنی پڑے گی، اگرچہ یہ محنت محض اسی وقت تک مشقت معلوم ہوتی ہے جب تک ورزش کی عادت نہیں پڑتی، اس کے بعد تو ورزش ایک تفریح بن جاتی ہے جس سے جسم تھکنے کے بجائے فرحت حاصل کرنا پڑے۔

ایک بات اور یاد رکھیے وہ یہ کہ اگر ورزش سے آپ کا جسم طاقت ور اور حسین ہو جائے، تو پھر کسی ورزش تصور کیے اور حاصل شدہ قوتوں کو قائم رکھنے کی کوشش کیجیے۔ میں نے بہت سے لوگوں کو دیکھا ہے کہ شروع میں تو ساہا سال محنت کر کے اپنی جسم کو خوب تیار کر دیتے ہیں لیکن پھر کسی وجہ سے ان کی دل چسپی کم ہو جاتی ہے اور وہ ورزش چھوڑ بیٹھتے ہیں اس کا نتیجہ بڑا خراب نکلتا ہے۔ ان کے سخت مضبوط عضلات نرم و نازک پڑ جاتے ہیں اور وجہ مفاسل اور بہت سے جسمانی عوارض، انھیں آکھیرتے ہیں۔

اس سلسلے میں ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شروع میں اگر آپ سخت قسم کی ورزشیں کر رہے ہوں اور آپ کی دلچسپی کم ہوتی معلوم ہو تو فوراً ان سخت ورزشوں کو چھوڑ کر ہلکے قسم کی ورزشیں شروع کر دیں۔ اس سے دل چسپی کی تعجبی ہو جی اگلے پھر سے سبک اٹھنے کی اور اس طرح آپ کبھی بھر ورزش نہیں چھوڑنے کی یہی نصیحت ہے کہ ہم سب کو ملنی ہی قسم کی

ورزشوں کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ شروع ہی سے مشقت کا احساس نہ سسٹانے لگے اور آخر میں چھوڑنے کی نوبت آ جائے۔ اس کے ساتھ ہی اس نکتے کو بھی نہ بھولیے کہ جسمانی قوت کا اصل انحصار بڑی حد تک اس پر ہو کہ انسان اپنی پوری ریڑھ کی ہڈی کو روزانہ استعمال کرے۔ یعنی ایسی ورزشیں کرے جن سے ریڑھ کی ہڈی کی خوب ورزش ہو جائے چنانچہ اس مضمون کے آخر میں میں کچھ ورزشیں بھی دے رہا ہوں جن سے آپ یہ مقصد بخوبی حاصل کر سکیں گے ان ورزشوں کے علاوہ آپ کو پیدل ہو کر روزی بھی کرنی چاہیے اور ممکن ہو تو حسب قوت دو بھی لگانی چاہیے۔

میں اپنی جوانی کے زمانے میں اپنے ہاتھوں کی محض ایک ایک انگلی کی قوت پر اپنے دھڑکنا اٹھانے اور کچا اٹھالیت تھا کہ وہ بے کے لئے کو چوم لوں۔ یہ مظاہرہ میں اکثر دیکھ کر کچھ پر ہنسنے دیتے ہوئے کیا کرتا تھا۔ لیکن میرا انتخاب یہ یہ نہ کہ یہ کرنے کے لیے روزانہ ستویں کی ضرورت ہو اور قوت کو قائم و بحال رکھنے کے لیے ریڑھ کی ہڈی کو مستقل طور پر تھریک پہنچانے دینا نہایت ضروری ہو۔ اگر آپ اپنے خوب صورت جسم کو واقعی طور پر ایک قیمتی شے سمجھتے ہیں جس کی حفاظت کے لیے لگا کر محنت کی ضرورت ہو تو کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ محنت کر کے اسے حاصل نہ کیا جائے اور قائم رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

خوب صورت اور طاقت ور جسم بنانے کے لیے آخر میں کچھ ورزشیں درج کی جا رہی ہیں جو آپ کے جسم کو بڑے

ورزش نمبر (۱) :- پہلے فرش پر اوڑھ لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ شانوں کے نیچے زمین پر ٹکیں۔ پھر دونوں بازوؤں کو سیدھا کر لیجیے۔ اور پورے جسم کو اس پوزیشن میں لے آئیے جیسی کہ شکل نمبر ۱ سے ظاہر ہو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پھر نیچے جھکیے۔ اس طرح کہ کمر اور ٹانگیں بالکل سخت رہیں اور ہر ایک دھڑکے ساتھ نیچے ہوں اور زمین پر حسب سابق ٹپک جائے۔ پانچ چھ مرتبہ اسی ورزش کو کیجیے۔ گویا یہ ایک قسم کے ٹنڈ ہیں۔

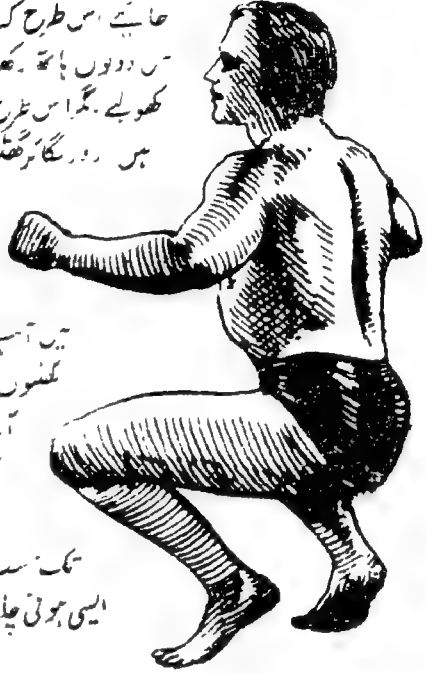


نکل ہوئی ہیں پھر کراؤنر جایش اور کہنیاں باہر کی جانب نکال دی جائیں۔ اس معیوں سے یہ ڈنڈا اسی طرح پہلے جایش جس طرح اس کی پہلی صورت میں بتایا گیا ہے۔

لیجیے۔ انھیں سہولت کے ساتھ کیجیے جسم پر اور دماغ پر دباؤ نہ ڈالیے۔ اگر شروع میں ایک ورزش کئی کئی مرتبہ نہ کی جاسکے تو گھبراہٹ سے نہیں۔ رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔

اور نئی دینے میں بڑی مدد پہنچائیں گی۔ یہ مردوں ہی کے لیے مخصوص نہیں ہیں، انھیں عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔ وہ ان کوتوت، تمام جسم اور صحت عطا کریں گی۔ ہر ورزش کو کئی کئی مرتبہ کیجیے اور پھر پھر کر ذرا جسم کو آرام دے

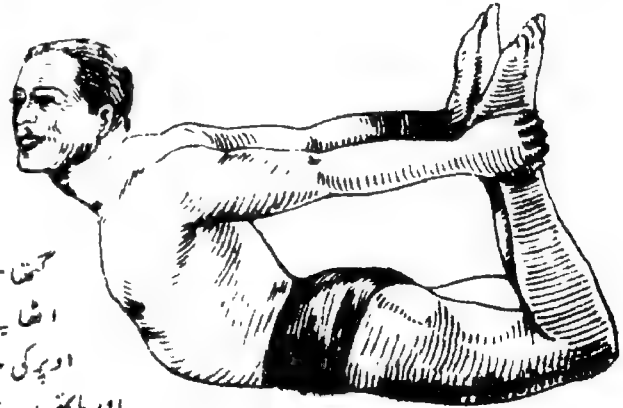
ورزش نمبر (۲) :- پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر گھٹنوں پر اکڑوں منہم جائیے اس طرح کہ گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کی باہر کی جانب پہلوؤں میں دونوں ہاتھ رکھ لیے جائیں۔ پھر گھٹنوں کو اس حالت میں جہاں تک گھمراہا جاسکتا ہے کھولے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے ہوئے ہوں۔ روڑنگا گھٹنوں کو کھلنے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود بھی آہستہ آہستہ کھلتے رہیں گے۔ جب گھٹنے یہاں تک کھل سکتے ہیں کھل جائیں تو پھر وہی دونوں ہاتھ گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے گئے۔ اب اندر کی طرف رکھ لیے جائیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کو پھر آپس میں آہستہ آہستہ ملایا جائے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ جو اب گھٹنوں کے اندر کی جانب رکھے ہوئے روڑنگا گھٹنوں کو آپس میں فریب آئے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود آہستہ آہستہ آپس میں ملے گئے۔



اس کے بعد اکڑوں منہم بیٹھے جنوں کے مل ہو کر دوسرے زور تک سب ٹوٹ ٹوٹے کی طرح اُچھلے۔ اس حالت میں ہاتھوں کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے جیسی شکل نمبر (۱) دکھائی گئی ہو۔

ورزش نمبر (۳)

فرش پر بالکل اوڑھے لیٹ جائیے اس طرح کہ پشت پر دونوں ہاتھوں کے نیچے ایک دوسرے کے اندر بٹھنے ہوئے ہوں اس کے بعد سر، شانے اور ٹانگیں جتنی اوپر کی جانب اٹھائی جاسکتی ہیں اٹھائیے۔ پھر ہاتھوں کو پشت پر ایک دوسرے کے ساتھ اٹھا ہوا رکھنے کے بجائے، ان کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیے۔ پھر دوبارہ سر، شانے اور ٹانگیں خراب اوپر کی جانب اٹھائیے اور سر کو پیچھے کی جانب لیجیے اور ہاتھوں سے اپنے گھٹنے پکڑ لیجیے اور انھیں اندر کی جانب کھینچیے، تاکہ کمر میں محراب پیدا ہو جائے۔ اسی دوران میں



گھٹنوں کو چڑا کر لیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر (۳)۔

ورزش نمبر (۴) :- فرش پر بالکل چپ لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے اوپر خوب

تھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے دھڑکواٹھائیے۔ یہاں تک کہ آپ حالت نشست اختیار کر لیں۔ پھر آگے کی جانب اور جھکے یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ پاؤں کے پنجوں تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد بالکل اسی حالت میں آجلیئے جس طرح کہ پہلے تھے یعنی کچھ اس کے بعد ٹانگوں کو بلند کیجیے اور ساتھ ہی دھڑکواٹھائیے یہاں تک کہ ٹانگیں سر سے ٹکڑ کر سر کے قریب ذرا پرے فرش پر ٹک جائیں۔ اس صورت میں سانس جسم کا بوجھ تقریباً سر پر ہوگا۔ پھر سب سابق پوزیشن متنبہ کر کر لیجیے یعنی جیت۔ اس کے بعد قفس ٹانگوں کو کوئی دو فٹ زمین سے بلند کیجیے اور اٹھیں بالکل کی طرح چلائیے۔ جب یہ بھی ہو جائے تو پھر تپ ہو جائیے۔ اس کے بعد یہ کیجیے کہ ہاتھ اور سر میٹھ کر کی طرف اٹھائیے اور ٹانگیں بھی اوپر کی جانب بلند کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ کے ہاتھ کسی طرح پاؤں کو چھو لے میں کامیاب ہو جائیں۔ شروع شروع میں وقت ہوگی مگر بعد میں آسان ہو جائیگا۔



نمبر ۱

اس کے لیے ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱۔

ورزش نمبر ۵۵:-

فرش پر لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ پلوؤں کی جانب فرش پر رکھے ہوں ہوں اور دونوں پاؤں کوئی ڈیڑھ فٹ آگے ہوں، اور ان کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ اپنے کھٹوں اور گرد کو شکل نمبر میں جتنی مرتب

ہو۔ اس حالت نشست میں آپ جتنا اونچا اٹھائے ہوں، اٹھائیے جیسا دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی حسب قوت چاہیں کیجیے۔



ورزش نمبر ۵۶:-

فرش پر بالکل جٹ لیٹ جائیے پھر ٹانگوں کو کھڑا کر لیجیے اور جانب سے طرح دیکھ جیسا کہ مرتب کیا جاسکتا ہے



کولہوں اور شانوں کو اوپر کی اٹھائیے کہ جسم کا وزن سر اور پاؤں پر شکل ۵۶ سے ظاہر ہو۔ اسے بھی حسب قوت کئی

آپ بیتی

از مسز ہمیشہ وی کنگ

سلفا نہ دینا، جتنا پانی پلایا جا سکے پلاؤ۔ یہ اب خود ہی ٹھیک ہو جائے گی۔

دو پہر تک اس کا بخار اتنا تیز ہو گیا کہ وہ بھلس ہی تھی۔ اب اس کے جسم پر درم بھی چڑھنے لگا اور شام بچنے ہوئے تو اس کا چہرہ اور تمام اعضا پھول کر پٹا ہو گئے۔ اب اس نے پانی پینے سے بھی انکار کر دیا۔ اس کی آنکھیں شیشے کی طرح ہو گئیں اور وہ تکلیف دے پینی سے کراہنے لگی۔ برابر ایک سال تک اسے میں نے اپنا ہی دودھ پلایا تھا، اس کے بعد وہ شیشے سے دودھ پیتی تھی، اگر وہ ایک بچے کو جو بہتر سے بہتر دودھ اور غذا مل سکتی تھی اس پر اس کی پرورش ہوئی تھی، اس کی اس بیماری کی کوئی توجہ یہ سمجھ میں نہیں آتی تھی۔ اب اس کا یہ حال ہو چکا تھا کہ مجھے اس کی کوئی خاص امید نہ رہی تھی۔ وہ میری آنکھوں کے سامنے بخار میں جل رہی تھی اور یہ معلوم ہوتا تھا کہ اب کوئی دم کی مہمان جو میرے جذبات کا یہ صحیح احساس اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں بن کے بچے خطرناک طریق پر بیمار پڑ چکے ہوں۔

ہر چند میں یہ نہیں جانتی تھی کہ میری بچی کو یہ کیسا ہو رہا ہو، مگر اس کا مجھے یقین تھا کہ جو کچھ میں نے اسے دوا کے نام سے کھلایا جو وہ اہل میں زہر تھا۔ وہ میرے ہاتھوں سے نکل رہی تھی۔ اور میں بے بسی کے عالم میں اس فکر میں تھی کہ کس طرح زیادہ سے زیادہ پانی اس کے جسم میں پہنچاؤں مشکل یہ تھی کہ مجھے یا غلاس سے منہ لگا کر اس نے پانی پینا چھوڑ دیا تھا میں نے ذہن نہ ڈھانڈکے اس کی پڑائی شیشی اور چٹنی نکالی اس کی باقاعدہ تطہیر کی اور اس میں پانی ڈال کر پلایا۔

میری یہ ترکیب بالکل نشانے پر مبنی۔ اس طرح اس نے پانی پینے کی کوشش کی، مگر وہ غشی سے بے ہوش چکی تھی۔ دس پندرہ منٹ میں کوشش کر کے اسے دوبارہ سکھایا۔ یہ قلیل وقفہ مجھ پر اتنا گراں گزرا جیسے کئی گھنٹے گزر جاتے ہیں۔ اس کے پیٹ اور سر پر ٹھنڈے پانی کے کپڑے رکھے اور تھوڑا تھوڑا پانی بھی شیشی کے ذریعہ پیر

چونکہ سلفا ڈرگس کا خطا بھی موجود ہو، اس لیے میں سمجھتی ہوں کہ اس دوا کے "معجزوں" کے بیان میں ہیں سست کاری سے کام نہیں لینا چاہیے۔ ایک تجربہ اس دوا کا اپنی دوسری بچی کی بیماری میں میں اٹھا چکی ہوں جسے میں شاید ہی کبھی بھولوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا یہ تجربہ دوسروں کے علم میں بھی آجائے، تاکہ وہ بھی میرے ساتھ اسے یاد رکھیں اور اگر کبھی انھیں ایسے معجزے دیکھنے کا موقع ملتا آجائے تو ان حالات میں جو طریقہ کار میں نے اختیار کیا ہو وہ بھی اختیار کر سکیں۔

سخت جاڑے کا موسم تھا اور برف کٹ رہی تھی، اس موسم میں جو بھی کچھ ہو جائے، مگر ہی سمجھنا چاہیے چنانچہ ایک روز صبح جو اٹھی تو میری چھوٹی بچی جس کی عمر ابھی اٹھارہ ماہ سے زائد نہ تھی، کھانسی میں مبتلا تھی۔ کھانسی اگرچہ معمولی تھی، مگر میں ڈری کہ اگر جلد توجہ نہ کی گئی تو ہو سکتا ہو کہ بڑھ کر بخونیا ہو جائے یا قصبی نالیوں میں ورم ہو جائے لیکن احتیاط میں نے مناسب یہی سمجھا کہ اسے شہر کے اس بہترین ڈاکٹر کے پاس لے جاؤں جو بچوں کے علاج میں مہارت تامہ رکھتا ہو۔ ڈاکٹر نے بچی کا اچھی طرح معائنہ کیا اور سلفا، تجویز کر دیا کہ یہی دوا گزیر دوائی جسے ہر لوگ ہر مرض میں دے رہے تھے اس نے مجھے پھلوں کا رس اور خوب پانی پلانے کی ہدایت دے کر رخصت کر دیا میں اسے گھر لے گئی اور اس دوا کے سفوف کی ایک پڑیا میں نے چار بجے شام کو دی اور دوسری رات کو اٹھ بجے اس کے بعد کبھی سو گئی۔ اور میں نے اسے تیسری پڑیا کے لیے نہیں جگایا۔ وڈ پڑیا میں نے اسے دوسرے روز صبح کے وقت کھلا دی اس پڑیا کو دیے ابھی دو گھنٹے بھی نہیں ہوئے تھے کہ میں نے دیکھا کہ اس کا سارا جسم سرخ ہو گیا ایسا جیسے "سرخ بخار" میں ہو جاتا ہو اور وہ چڑبڑی ہو گئی۔ میں نے اسی وقت ڈاکٹر کو بلا دیا۔ مگر وہ زمانہ جنگ ہونے کی وجہ سے اس وقت میرے مکان پر نہیں آ سکتا تھا، اس لیے مجھے ہی بچی کو لے جانا پڑا اس نے بچی کو دیکھا اور کہا اسے گھر لے جاؤ اسے اب

پلائی رہی۔ بالآخر اللہ نے میری سنی اور اسے پسینے آنے شروع ہو گئے۔ ایک آدھ گھنٹے بعد اس کا بخار ملکا پڑ گیا اور سکون سا محسوس ہونے لگا۔ اس وقت تقویری بہت میرے دل کو تقویت ہوئی۔ گھنٹہ دو گھنٹے بعد اس کا بخار بالکل اتر گیا اور جسم کی سوچن بھی تحلیل ہو گئی۔ مگر اس سال گرمی میں وہ بہت ذہلی اور بے چین رہی۔ میں جب بھی اسے دیکھتی، میری آنکھوں میں آنسو آ جاتے کہ یہ اس کا کیا حال ہو گیا۔ اس کی غذا میں زیادہ منظر پھلوں کا تھا جن میں وہ سنگترہ، انگور، تمباڑ اور کبھی کبھی تر بوڑ خوب کھاتی تھی۔ دودھ بھی خوش ہو کر پیتی تھی۔ اس زمانے میں سیانی تربیت اور غذا کے متعلق میں کچھ زیادہ۔ عباتی تھی تاکہ اسے علم سے مدد ملے کہ میں اپنی پتی کے جسم سے سمیت خلیج کر سکتی۔ وہ تو قدرے خود ہی اسے دودھ اور پھلوں کی غذا پر ڈال دیا تھا۔ وہ ان کے علاوہ کسی دوسری غذا کو پسند ہی نہیں کرتی تھی۔

ایک روز میں نے ایک مختصر اخبار میں ایک لمبا چوڑا مضمون دیکھا جو زوج کے محکمہ طب کی جانب سے شائع ہوا تھا، اس میں انھوں نے سلفا ڈرگس کے عمومی استعمال پر کچھ اپنی تحقیقات و تجربات پیش کیے تھے اور بتایا تھا کہ اگر اس دوا کو غلط استعمال کیا جائے تو اس کے نہایت خطرناک نتائج پیدا ہونے میں۔ اس مضمون کی اشاعت کے دو روز بعد امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے اپنے ایک مضمون میں اسی دوا کے ان پیروں اور خرابیوں پر پردہ ڈالنے کی بہت کوشش کی لیکن فوجی محکمہ طب کے اس مضمون میں جو کچھ بتایا گیا وہ اتنا صحیح تھا کہ مجھ پر، جو اس دوا کے سلسلے میں کچھ اپنے ذاتی تجربات بھی رکھتی تھی، بالکل ایسوسی ایشن کے اس مضمون کا کوئی اثر نہ ہوا۔

اس حقیقت کا علم آج ہم سب کو ہو کہ میڈیکل سائنس بہت سے معصوموں کا بے خبری میں شکار کر رہی ہو۔ مگر وہ بچاؤ بھی ہو کہ دیکھو اس سے دوسروں کو کتنا فائدہ پہنچ رہا ہے۔ یہ بھی ہو گا لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ہم اور ہمارے بچے کب تک ان جانوروں کی طرح زیر مشق رہیں گے جن پر مدتوں زہریلی دواؤں کا تجربہ کیا جاتا ہو۔ مجھے امید ہو کہ میری یاد جیتی دوسرے والدین کے لیے نشان راہ کا کام دے گی اور وہ نئی نئی جلیجی دواؤں کے استعمال میں محتاط ہو جائیں گے۔ (فریڈرک کچیر کے شکریے کے ساتھ)

صوبہ یو۔ پی

ہمدرد و احسانہ، دہلی کی انجینیئریں کے پتے
جمادی ان تمام انجینیئریں میں دہلی کے نروں پرووایش ملتی ہیں،

- (۱) اگرہ :- حکیم وحی رودڑ
- (۲) الہ آباد :- ۱۰۲ - ۱۰۳ چوک بازار
- (۳) ایٹ :-
- (۴) بجنور :- گھنٹہ گھر
- (۵) مدایوں :- ہمدرد کو اس (چھوڑ کر)
- (۶) بریلی :- مینی تال روڈ
- (۷) میا :- اسٹیشن روڈ
- (۸) بنارس :- دال منڈی
- (۹) بہرائچ :- بازار کوٹہ گنج
- (۱۰) پٹی بھیت :- سامن پارک
- (۱۱) رستہ :-
- (۱۲) سکندر آباد بلند شہر :-

- (۱۳) سلطان پور :- یحییٰ گنج
- (۱۴) سہارن پور :- محلہ انضاریان
- (۱۵) سیٹاپور :- تاسن گنج
- (۱۶) شاہ جہاں پور :- نزد سنہری مسجد
- (۱۷) علی گڑھ :- سر رائے حکیم
- (۱۸) فیض آباد :- چوک بازار
- (۱۹) کان پور :- چوراہا مول گنج - نئی سڑک
- (۲۰) گورکھ پور :- اردو بازار
- (۲۱) گونڈہ :-
- (۲۲) لہ :-

- (۲۳) لکھنؤ :- امین الدولہ پارک
- (۲۴) لکھنؤ :- ہسپتال روڈ، نزد بھارت بینک
- (۲۵) مبارک پور :-
- (۲۶) مراد آباد :- محلہ بھٹی، نزد عبدالسلام گرو اسکول
- (۲۷) مظفرنگر :- روڈ کی روڈ، نزد ناوٹی ٹاکنیز
- (۲۸) مغل سرائے :- چوک
- (۲۹) منو ناٹھ بھجن :- دھولی کی الیا
- (۳۰) مسیر ٹھ :- گندوی بازار

بچوں کے امراض

امراض و علاج

فصل اول

معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

تبض

الحکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے۔ مکن ادارہ

بچوں کو تبض کی شکایت بڑی طبیعت وہ شے ہو۔
چڑچڑاہٹ، رانوں کو بے چین رہنا اور کبھی کبھی فوج کے دورے
پر ناہمی تبض کی علامات ہیں۔ اس کا بڑا سبب غلط
قسم کی غذا اور کھانے کی بے قاعدگیوں کو سمجھنا چاہیے۔

علاج :- اس کا علاج بچے کی عمر کے لحاظ سے
ہونا چاہیے۔ اگر بچہ شیرخوار تو اس سورت میں بچے کا تبض
اس کی ماں کی غذا کی بے ممانہ پنوں کی وجہ سمجھنا چاہیے۔ اسل
میں اس کی اصلاح بھی کرنی چاہیے۔ بچے کا دودھ بھی ایک
روز کے لیے بند کر دیا چاہیے۔ اس کے بجائے اسے پانی
اور سنگترہ کا رس پلانا چاہیے۔ گرم پانی کا ہلکا سا اجلا
کر آنتوں کی صفائی بھی کر دینی چاہیے۔ سہل چھوٹے بچوں
لے نیے بہت مضر ثابت ہوگا۔ اس لیے جہاں تک بچے
اس سے پرہیز کیا جائے۔ اینٹا کی عادت ڈالنا بھی کوئی اچھی
چیز نہیں ہے اس لیے اسے بھی محض وقتی ضرورت پورا کرنے
لیے استعمال کیا جائے۔

ان صورتوں میں جہاں بچے ماں کا دودھ پینے کے
بجائے بوتل کا دودھ پی رہے ہوں تبض ہو جانے کی صورت
میں ایک یا دو روز جیسی بھی بچے کی کیفیت ہو۔ دودھ بند
کر دیا جائے۔ اور اس دوران میں محض پانی اور سنگترہ
کا رس دیا جائے۔ اینٹا کے درجہ آنتوں کو ایک یا دو مرتبہ
اچھی طرح صاف کر دیا جائے۔ تب تبض جاتا رہے تو آخر
کو دودھ دینا شروع کر دیا جائے۔ اور آئندہ سے دودھ
کے علاوہ اس کی غذا میں شیریں سنگترہ کا رس بھی شامل

کر دیا جائے۔۔۔ واضح رہے کہ ایک سال تک حواہ بچہ اپنی
ماں کا دودھ پینا ہو یا بوتل کے دودھ پر پرورش پا رہا ہو۔
سوائے دودھ و سنگترہ کے رس کے اور کچھ نہ کھلانا
چاہیے۔ جن میں بچہ پھوہ کے بعد ہی سے شیرخوار بچوں کو
سوتلے کے صلو، سریرے، سسٹ اور روٹی کے ٹکڑے
دے سکتی ہیں۔ یہ غلط عادت ہے۔ جو بہت شکلی نرا بیوں کھانسی
نزلہ جسر، اور کان کی آغوش، امراض کا باعث بنتی ہے۔
ان کو آپ چاہتے ہیں کہ آب کے بجائے تن درست
انھیں اور بچپن ہی سے ان کے جسم کی شیریں خراب
ہو تو آپ کو اس بات کا متنبہ خیال رکھنا چاہیے کہ اگر
بھی بچے کو کھانسی طلب نہ ہو تو اسے نہ دیجیے اور طلب
کرنے پر اس سے زیادہ نہ دیجیے جتنی اس کی طلب ہے
انت سمجھ و رہاں لے لیے حواہی اولاد کی صحت کا خود کو ذمہ
دار سمجھو۔ بچے کی عداوتی طلب کا سمجھو۔ ہند چلا لینا زیادہ
دشوار کام نہیں ہے۔ مگر ہم نے اپنے گھروں میں والدین کی محبت
کا مظاہرہ کچھ اس انداز سے ہونے دیکھا ہے کہ ان کے بچے
کے پیٹ میں ہر وقت کچھ۔ کچھ پڑتا ہے۔ گھر میں ہر شخص
کھانے بیٹھا، بچہ بھی اس کے ساتھ بیٹھ گیا اور کچھ نہ کچھ
کھا کر اٹھا۔ یہ بچے کے جسم اور اخلاق دونوں کے لیے غلط
طریقہ ہے اور جتنا جلد ترک کر دیا جائے۔ اتنا ہی اچھا و زیادہ
بہتر ہے۔ بڑے بچے کو شریعتی سے بچے کو پابندی وقت کے ساتھ
خدادی جائے تاکہ وہ وقت پر کھانا سیکھ جائے تبض کے
علاج کے ساتھ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ چھپوٹے بچے

شام کی غذا۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔
سنگترے اور سیب کے علاوہ اس عمر کے
بچے کو دوسرے پھل بھی دیے جاسکتے ہیں اور گاجر
مٹاڑ اور مولیٰ بھی کھلائی جاسکتی ہے۔ اس زمانے میں بچے
وٹ کا ٹکڑا بھی دیا جاسکتا ہے اور سوچی کا بسکٹ بھی کھلا
میں کوئی خرچ نہیں۔ شکر اور مٹھائی سے بچائیے۔ اس عمر
کے بچے کو جننی شکر کی ضرورت ہے جو غذا وہ کھاتا ہے اس سے
حاصل کر لیتا ہے۔

بڑے بچوں یعنی دو سے لے کر چار پانچ سال
تک کی عمر والوں کو قبض کی صورت میں دو روز کے لیے
غذا بند کر دی جائے اور اس دوران میں سنگترے، ہونہی
میتھا، انناس، انکور، انار وغیرہ پھل کھلائے جائیں
خرپورے کے زمانے میں خرپورہ بھی کھلایا جائے۔ پانی جتنا
چاہتے ہیں۔ ایک یا دو درم گرم پانی کا انسا
بھی رات کو سوتے سرور دیجئے۔ سہل انیس بھی نہ دیا
جائے تو بہتر ہے۔

یہاں میں دو سے تین سال تک بچے کے لیے جو صبح
غدا ہونی چاہیے وہ درج کیے دیتا ہوں تاکہ آئندہ صبح غذا
کی یا بندی کر کے دو بھی قبض اور دیگر شکایات سے
محفوظ ہو جائیں۔

صبح کی غذا۔ سنگترہ یا کوئی اور پھل اور اس کے
ساتھ کشمش، انجیر، کھجور اور دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔

دوپہر کی غذا۔ گیہوں کا دیا، اوٹ میل، یا پھر
بے چھنے آٹے کی روٹی کے ایک یا دو ٹکڑے اور دودھ۔

شام کی غذا۔ ترکہ یا پکی ہوئی، بے چھنے آٹے
کی روٹی اور دودھ، یا پھر وہی غذا دے دی جائے جو صبح
دی تھی۔ درمیانی وقفوں میں بچے کو بس پانی دیا جائے
اور کچھ نہیں۔ چار اور قبوہ وغیرہ سے شریع ہی سے پرہیز
کرایا جائے تو اچھا ہے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بچے کے لیے گوشت بھی
ضروری ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ پانچ سال کی عمر سے پہلے
پہلے بچے میں گوشت کو پورے طریق پر مضہم کرنے کی صلاحیت
نہیں پیدا ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عہد در قیہ دیکھا ٹرائڈ
گلینڈ جس کا اجڑائے لحمیہ کے مضہم اور استخوانیں بڑھنے
وہ پانچ سال کے آخر میں پوری طرح کام کرنے کے قابل ہوتا

کا غذائی پروگرام بھی بتا دیا جائے۔ تاکہ مائیں اپنے بچوں کو
اسی کے مطابق غذا دیں اور وہ آئندہ نہ صرف قبض سے
بلکہ اور بہت سے امراض سے محفوظ ہو جائیں۔ لیکن
تک بچے کے لیے تو یہ بنیادی دیکھا ہے کہ اسے خواہ بول کا دودھ
دیا جائے یا ماں کا۔ سوائے سنگترے کے دس اور پانی کو
کوئی غذا نہیں دی جائے گی۔ ایک سال سے دو سال تک
کے بچے کا غذائی پروگرام میں اور بتاتے دیتا ہوں تاکہ
ماؤں کو معلوم ہو جائے کہ شیر حوالگی کی پوری مدت تک
دودھ کے علاوہ بچے کو اور کیا چیزیں دی جاسکتی ہیں
صبح کی غذا۔ دودھ خواہ ماں کا ہو یا بول
کا حسب خواہش پلا دیا جائے۔ اگر ماں کا دودھ کم ہو تو کائے
یا بکری کا دودھ اس میں ضرور اس پانی ملا کر اسے پتلا کر لیا جاتا
اور نہ شکر، ملک، شوگر، ملا کر دیا جائے۔

دوپہر کی غذا۔ دودھ، تیرس سکرے
کا دس، چار دودھ میں ملا کر دیا جائے یا صیغہ جس طرح
بچے کو زیادہ پسند ہے۔

شام کی غذا۔ حسب خواہش دودھ پلا یا
سنگترے کے دس کے علاوہ بچے کو کشمش پانی پر
بھگو کر اس کا پانی شکر کر بھی پلا یا جاسکتا ہے۔ اور اگر ترکہ یا
کا پانی پسند کرے تو وہ بھی پلا دیا جائے۔ یہ ال تین اوقات
کے علاوہ بھی دیا جاسکتا ہے کبھی کبھی سیب اور گاجر کا
ٹکڑا بھی دیدیے میں کوئی مصالغہ نہیں۔ بڑھ سال کی
عمر میں بچی ہوئی یا بلی ہوئی ترکہ یا بھی دیدیے میں کوئی خرچ
نہیں، بلکہ روٹی کا پیر بھی دے دینا چاہیے۔ وہ آسے
کھا بھی لے گا تو کوئی خاص خرچ نہ ہوگا۔ لیکن بات عدہ
روٹی اس وقت بھی نہ دی جائے کہ دو سال سے پہلے
نشاستہ دار چیزیں بچے کو صحیح طریق پر مضہم نہیں ہوتیں دو سال
کے بعد جب کچھ دانست محل آئیں تو روٹی دیے میں بھی کوئی
خرچ نہیں کہ اس کے بعد وہ اسے چبا سکے گا۔ یہ غذا بڑھ
سال تک کی عمر کے بچے کے لیے مناسب ہے۔ بڑھ سال
سے دو سال تک بچے کیلئے حسب ذیل غذا زیادہ مناسب رہیگی
صبح کی غذا۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔
دوپہر کی غذا۔ چار سے چھ اونس تک پھلوں کا پیر
یا ترکہ یا بول کو بال کران کا شور یا ترکہ کاریوں میں مٹاڑ
گا ہر اور پانک وغیرہ لیا جاسکتا ہے۔

ہوتا ہے۔ اس لیے اس دوران میں بچے کو گوشت نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

انتقاد

تقطیع ۲۰۴۳۰ ضخامت
مسرت از دواج ۹ صفحہ قیمت ایک پیسہ

پتہ :- دفتر مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔
رسالہ "مشیر الاطبا" نے فروری اور مارچ کا مشترکہ پرچہ "مسرت از دواج" کے نام سے پیش کیا ہے۔ جنسیات پر بیماری زبان میں جو ذخیرہ کتب میں موجود ہو وہ زیادہ تر غیر مستند اور گمراہ کن معلومات پر مشتمل ہوا ہوا مستند اور سائنسی فکر معلومات پر بہت کم توجہ کی گئی ہے۔ مشیر الاطبا نے "سیکس وائل سائنس" پر توجہ کر کے عوام اور معالجین کی مفید مدد سے انجام دی جو "مسرت از دواج" کے دیا یہ میں سائنس معلومات پر جدید معلومات کی روشنی میں تبصرہ کیا گیا ہے۔ پھر گیارہ ابواب میں علی الترتیب جذبہ جنس کی اہمیت اور قاعدت اور ذاتہ اعضا کی تباہی کی لشریت و ممانع اور نہ اعضا کی تشریح و ممانع اعضا پرستی کی نگہداشت اور وہ بکارت جنس، ختنہ، جنسی تحریک اور اعضا کے وسیعہ جنسی تحریک اور خواہش خمسہ، مسرت از دواج کے حدود اور حفظ صحت خصوصاً رعبہ جنس و جنس پر مفید اور دل سپاس معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس مفید اشاعت پر رسالہ کے ایڈیٹر جناب جگمگ، بانیں احمد صاحب ترشی تحفین کے مستحق ہیں۔ کتابت اور طباعت اچھی ہو۔

تقطیع ۳۰۰۰۰ ضخامت
جدید جغرافیہ میڈی ۱۳۲ صفحہ قیمت بارہ پیسے

پتہ :- منشی عبد الرحمن احمد صاحب ویٹا نوٹہ میڈیا سٹر میڈیٹل اور دوا اسکول، پورہ دکن،
احاطہ میڈی اور پرائمری اسکولوں کی چوتھی جماعت کے لیے وہاں کے سررشتہ تعلیم نے اس جغرافیہ کو منظور کیا ہے۔ چونکہ یہ جغرافیہ کم عمر بچوں کے لیے لکھا گیا ہے اور ان کے لیے سمجھ میں آنے والی زبان میں کچھ لکھنا مشکل ہے۔ اس لیے اس جغرافیہ میں مفصل معلومات نہیں ہیں۔ البتہ مولف صاحب گروہ ۱۱

تقطیع ۱۸۰۰۰۰ ضخامت
ہمدرد اطفال ۹۶ صفحہ قیمت ایک روپہ آٹھ آنے

پتہ :- منیجر صاحب مکتبہ مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔
اس مختصر لیکن کارآمد و مفید رسالہ کے مولف جناب جگمگ گمگ نام صاحب کا مذہبی کا دل صعب و بڑا رحمت ہیں۔ سب بچوں کی صحت، امراض کے متعلق ضروری معلومات جمع کی گئی ہیں۔ پانچ بابوں میں سے پہلا باب "الصحت" کے عنوان سے بچوں کی صحت کے قیام کے اصول و تدابیر پر مشتمل ہے۔ دوسرے باب میں امراض اطفال کی تشخیص سے تیسرا امراض اطفال سے پرہیز بچوں کے متعدی امراض سے بچت کرنا ہے۔ اور پانچویں باب "فارماکوپیا" میں طبی و ڈاکٹری نسخے پیش کیے گئے ہیں۔ مجموعی حیثیت سے رسالہ نہ صرف معالجین کے لیے بلکہ عوام کے لیے بھی مفید ہے۔ کتابت اور طباعت اچھی ہو۔ رسالہ جلد ہو۔

تقطیع ۲۰۰۰۰۰ ضخامت
تپ دق کا علاج ۱۱۲ صفحہ قیمت ایک پیسہ

پتہ :- منیجر صاحب رسالہ "تپ دق کا علاج" بارہ بندراؤ، دہلی
رسالہ تپ دق کا علاج کے ایڈیٹر جناب جگمگ گمگ نام صاحب نے ضروری سہولتیں فراہم کی ہیں۔ تپ دق کے علاج کے لیے وقت کی ہر اس سے پہلے بھی موصوف نزلہ و زکام وغیرہ خاص اشاعتیں مرتب فرما چکے ہیں۔ پروفیسر صاحب کچھ نور سالہ کے نام کی مناسبت سے اور کچھ مسیح الملک جگمگ اہل خاں سے عقیدت کی بنا پر اپنی خاص اشاعتوں میں مجوزہ عنوانوں پر مسیح الملک کو نظر ثانی و تجربات کو پیش فرمانے ہیں۔ چنانچہ "تپ دق کا علاج" میں بھی دق و دل کے متعلق ابتدائی معلومات کے بعد مسیح الملک کے طریقہ علاج کی تفصیلات جمع کی گئی ہیں۔ نوائی نسخوں کے علاوہ دق کے میدک نسخہ بھی پیش کیے گئے ہیں۔ عرض مجموعی حیثیت سے یہ نمبر معالجین کے لیے مفید ہو۔ کتابت اور طباعت اچھی ہو۔

دنیا میں لا جواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج تک انہی قرآن مجید ہندستان میں شائع نہیں ہو چکی لمبائی سوائے چوڑائی ایک فٹ ضخامت تیرہ ہزار صفحات، قلم بنایت علی کاغذ سفید ادبیز، چکنا، بھائی، بننے، حاشیہ پر بحیثیت الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب ٹھانوی، دہلی اور دہلی کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن اور متن میں مولانا ہی کا حامی پسند اور با محاذ ترجمہ جو ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہو کہ اس سے بہتر تفسیر آپ تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجود زمانہ کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی، اس کے جوتے ہوئے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ بخوشی سے بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

بدینہ بی پارہ دوڑ پے محصول بدینہ خریدار۔ نو پارے اس وقت نیا رہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیش کی بھیج دیں گے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سولہ روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرچ ہو گا جو ایک پارہ پر ہو گا۔ اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے

ملنے کا پتہ

ہاشمی بک ڈپو، کوچہ چیلان، دہلی

توجہ کر کے تو اس میں زبان اور تعدادوں کی بعض غلطیوں کی اصلاح ہو سکتی تھی۔

تجارتی چاند حصہ اول و دوم

۱۳۴۱ھ، قیمت دونوں کی چار روپے۔
۱۔ منیجر صاحب جھکڑ سوپ بکٹری، بکڑ، لال پور۔
جناب نرائن داس صاحب دھیمچہ رو سے دھیمچہ صنعتی معلومات، تانیں صنعت کے لیے پیش فرما رہی تجارتی چاند حصہ اول و دوم میں صابون سازی، آئل سازی، سرکہ، پوڈر، ایس کریم، ویسلین، لاکھ، پوٹ، پالٹ، ویمبر، صنعتی اشیاء کے متفرق حصے، اور تریس دوت ہیں۔ ہوسٹ پونکہ خود اہل صنعت میں سے ہیں، اس سے براہ سبکی جانی ہو کہ ان کے سٹے اور ترکیبیں ان کے ذاتی تجارتی مبنی ہوں گی اور محض کتابوں کی نقلیں نہ ہوں گی۔ تانیں ان رسالوں کو منگا کر نفاذ اٹھا سکتے ہیں۔

سوڈا کاسٹک

یہ۔ جھکڑ سوپ بکٹری، بکڑ، لال پور۔
سوڈا کاسٹک کی کوئی نے اہل تجارت، صنعت کو اس کی نیاری پر متوجہ کر دیا۔ اس رسالہ میں بھی سوڈا کاسٹک تیار کرنے کی چند ترکیبیں لکھی گئی ہیں۔ آخر میں صابون سازی کے لیے کچھ مدیات اور صابون کے چند نسخے درج ہیں۔ شایعین اور پر کے پتے سے یہ رسالہ منگا سکتے ہیں۔ قیمت ہر لحاظ سے زیادہ ہے۔

جامع الصنعت

صنعت و حرف کی بہترین تالیف ہو۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ پوری کی جا سکتی ہو، معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جا سکتی ہو۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے ضخامت ۲۰۰ صفحے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ زکریا، کوچہ کاشغری، دہلی

پاکٹ فارما کوپسٹریوٹائی

طیب کی تنجید اور اطباء کی تنظیم ہو رہی ہو۔ نیا دور شہر و رچ ہوتا ہو۔ اگر آپ کے خیالات اور معلومات زمانہ کے مطابق نہیں تو زمانہ بھی آپ کے موافق نہیں۔ آجکا پیدا و مفرود حاضر جواب طبیعت کے لیے پاکٹ فارما کوپسٹریوٹائی اسے بہتر کوئی کتاب نہیں ہو۔ قیمت فی جلد چار روپے۔

مکتبہ حکیم حافظ محمد شہید الدین خاں، خاں، طب و داجہ، احت کھا توئی، ضلع مظفرنگر، یو پی

سوال جواب از ایڈیٹر

چچک کے ٹیکے کے خلاف جہاد

سوال: سپریم کورٹ کے "ہمدرد صحت" کے اشارات میں نے پڑھے۔ آپ نے اس سے قبل اور اس ماہ چچک کے ٹیکے کے متعلق جن اصولی باتوں اور پیدائش مرض کے جن بنیادی اصولوں سے بحث کی ہو کوئی وجہ نہیں کہ سنجیدگی سے ان پر غور نہ کیا جائے اور ہندوستانی حکومت چچک کے جبری ٹیکے کی پوزیشن پر غور نہ کرے۔ آپ نے "اشارات" میں نیچو سونیئل سوسائٹی کے اس سرکل کی تائید کی جو اس نے انگلستان میں چچک کے جبری ٹیکے کے منسوخ ہو جانے کے سلسلے میں جادو کیا ہو لیکن جرت ہو کر پری سرکلر بلیڈیٹر اخبار ریاست کے پاس پہنچتا ہو تو وہ اسے "ویکی نیشن کے خلاف احمقانہ جہاد" سے تعبیر کرتے ہیں اور اس پر حسب ذیل نوٹ لکھ دیتے ہیں:-

"دنیا میں جو لوگ بیوقوفوں کی بہشت میں رہتے ہیں ان میں ہندوستان کے نیچو سونیئل بھی نمایاں حیثیت رکھتے ہیں۔ چچا پنڈاس سوسائٹی کی طرف سے ایک اشتہار نشر کیا ہے جس میں پہنچا جو جس میں "پیش غاہری گئی ہو کہ جس طرح انگلستان میں ویکی نیشن جبر کو نافذ کرنا اور اڑا دیا گیا ہو، ہندوستان میں بھی اسے اڑا دیا جائے۔ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سالہا سال کی خطرناک بیماری اور ویکی نیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں، اس لیے ان کے لیے اس قانون کی ضرورت ہی نہیں، مگر ہندوستان جسے جاہل ملک میں ویکی نیشن پیسے مفید ٹیکے کا جبراً نہ کرایا جانا یقیناً عام بلک کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہو کیوں کہ جب ٹیکہ لارنج نہ ہوا تھا، ہندوستان میں ہر سال لاکھوں بچے اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہو جاتے تھے۔ نیچو سونیئل سوسائٹی کا یہ اشتہار اس قابل ہو کہ اس کی کوئی وجہ نہ دی جائے۔"

ریاست کے اس نوٹ کے متعلق آپ کی کیا رائی ہو؟
نفل اللہ صلیبی - ذیلی

جواب: اس قسم کے مسائل پر رقم اٹھانے کے لیے ایک اخبار نویس میں ان صفات کا ہونا ضروری ہو۔

(۱) وہ پیدائش مرض کے بنیادی اسباب پر ایک وسیع نظر رکھتا ہو۔

(۲) پیدائش مرض کے اسباب پر جو مختلف نظریات ملتے ہیں ان سے واقف ہو، یعنی ایلو پیٹی میں چچک کی پیدائش اور اس کے اسباب کا جو نظریہ ہو، اگر اس سے واقفیت حاصل ہو تو ایک ناقد کے لیے لازمی ہو کہ قدیم یونانی یا ویدک نظریات پر بھی حادی ہو کیونکہ جب تک دونوں چیزیں سامنے نہ ہوں صحت و دیانت کے ساتھ اظہار رائے نہیں کیا جاسکتا۔

(۳) چچک کا ٹیکہ جس نظریہ کے پیش نظر ایجاد ہوا صرف اس کا جان لینا ایک ناقد کے لیے کافی نہیں ہے بلکہ اس نظریہ پر موافقین اور مخالفین میں جو بحث ہو، اسے بھی سمجھنا چاہیے۔

(۴) جوابات کہی جائے اس کے دلائل مہیا کیے جائیں اگر ایک اخبار نویس — ایک اخبار نویس کیا ہر شخص — ایک بات کہہ کر دلائل اس کے ساتھ نہیں پیش کرتا تو اس بات کی حقیقت اور وقت معلوم!

آئیے ان چار صفات پر ریاست کے اس نوٹ کو جانچیں اور دیکھیں کہ اس نوٹ کی کیا حقیقت ہو اور یہ کہ یہ نوٹ لکھنے میں "ریاست" کہاں تک حق بجانب ہو۔ ہمیں ذاتیات سے مطلق بحث نہیں ہو تاہم یہ کون نہیں جانتا کہ معاصرہ کو کو طب اور مسائل طب کے کوئی لگاؤ نہیں ہو۔ مگر ریاست خود کو شاید اخبار نویس تو کہہ سکتے ہیں۔ اور اخبار نویس تو وہ ہیں — لیکن ڈاکٹر یا حکیم وغیرہ ہونے کا نہ انھوں نے کبھی دعویٰ کیا ہو اور نہ وہ ایسا دعویٰ کر سکتے ہیں اور جہاں تک ہماری معلومات کا متعلق ہو مریض ریاست کو یہ بھی غلط سمجھیں جو کہ وہ ایلو پیٹی

ضروری نہیں ہے۔ وہ خود ہی میٹر کسی جبر کے ٹیکہ لگا لیا کریں گے
عوز تو فرمائیے، اس سے بھی زیادہ کوئی ناواقفیت
ہو سکتی ہے، جن ڈاکٹروں نے ۶ نومبر سنہ ۳۶ کو پارلیمنٹ
میں ہزار ہوششوں کے بعد "انگلش وکیٹیشن ایکشن
منسوخ کرائے ہیں وہ واضح طور پر رکھ رہے ہیں کہ:-

"وکیٹیشن (چوپک کا ٹیکہ) کے ضمنی
اثرات کا پوری ایک صدی سے زیادہ
مدت تک خیالہ نہ کھینکے کے بعد ہم نے تنگ
اگر، تعصب، راج، خود غرضی اور غیریت۔

مفاہات کے خلاف ایک جہاد عظیم برپا کیا
انجام کار ہاری کوششیں بار آور ہوئیں۔

سوال یہ ہو کہ انگلستان میں جبری ٹیکے کے قانون کی منسوخ
انگریزوں کے تعلیم یافتہ اور جذبہ ہونے کی وجہ سے
ہوئی ہو یا چوپک سے ٹیکے کے مضر ہونے کی وجہ سے؟
آپسے اس دین کی حیثیت ملاحظہ فرمائی؟

یہاں ایک اور پیٹھے کی بات ملاحظہ فرمائیے ریاست
سے کوئی دریافت کرے کہ صاحب کیا انگلستان کے
لوگ فقط چوپک کے ٹیکے ہی کے معاملے میں تعلیم یافتہ ہیں
اور باقی معاملات زندگی میں جاہل، اس کا مطلب تو یہ ہوا
کہ ایک مذہب اور تعلیم یافتہ انگریز کوئی مجرم کرے گا اور خود
ہی غنا کرنے پہنچ جائے گا۔ کیوں کہ وہ اپنے گناہ کو جانتا ہو؟
فصو رس کا؟

"ریاست کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ اپنے نوٹ میں
برابر بنیو سو فیکل سوسائٹی کو مطعون کر رہا ہو۔ حالاں کہ یہ
بے چارے بالکل بے قصور ہیں اگر ریاست "کو وکیٹیشن
کے معاملے میں کوئی اختلاف تھا تو جو کچھ وہ کھتا چاہتا تھا
انگلستان نے ان ڈاکٹروں کے خلاف کھتا جن کی کوششوں
سے یہ قانون منسوخ ہوا ہے۔ ٹیکے کے خلاف "احمقا نہ چھا
ان ڈاکٹروں کا تھا نہ کہ ہتھیو سو فیکل سوسائٹی والوں کا۔

آخر میں "ریاست نے کھتا ہو کہ ہتھیو سو فیکل
سوسائٹی کا یہ اشتہار (سرکلر) اس قابل ہو کہ اس پر کوئی
توجہ نہ کی جائے۔ اور میں یہ کہوں گا کہ "ریاست" کا یہ
نوٹ اس قابل ہو کہ اس پر قطعاً کوئی توجہ نہ کی جائے۔ بلکہ
میں "ریاست" دہمی یہ مشورہ دوں گا کہ وہ مسائل طب پر
آئندہ بحث کرنے کی کوشش نہ کرے اس کے غیر ذرا اواز

یا یونانی یا ویدک طبوں سے واقف ہیں۔

محرم مدیر "ریاست" ممکن ہو اس بنا پر اطمینان
کو جاننے اور سمجھنے کا دعویٰ کریں کہ ان کا ایلوپیتھک پسنیرو
سے تعلق رہا ہو لیکن جہاں تک قدیم طبوں (یونانی اور ویدک)
کا تعلق ہو، میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ انھیں وہ باطل
نہیں جانتے اور نہ انھوں نے انھیں جانتے اور سمجھنے کی
کوشش ہی کی ہو۔ مثال کے طور پر ان کے اخبار میں کچھ
زیادہ دہن کی بات نہیں ہو مگر کیا علاج شربت بنفشہ عرق
گھاؤ زبان بتایا گیا ہو۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ کفایت شعاری
پر جب انھوں نے طنز کیا تو ایک جگہ لکھتے ہیں کہ کوہن
کے اس زمانے میں میر یا کو دور کرنے کے لیے شربت بنفشہ
عرق گھاؤ زبان عینا سلاجی کفایت شعاری ہو۔ اس طنز
میں "ریاست" نے یہ تو ضرور بتا دیا کہ وہ کوہن کے متعلق
کچھ سمجھتے ہیں لیکن طب یونانی یا ویدک طب کے ان کی نفی
کا یہ ایک واضح ثبوت ہو۔ در اس حالیکہ میر یا کے یونانی
اور ویدک طبوں میں ایک مستقل علاج موجود ہو، اور شربت
بنفشہ اور عرق گھاؤ زبان کو قطعاً میر یا کا علاج تسلیم نہیں
کیا جاتا۔

جب حال یہ ہو تو "ریاست" کے زیر بحث نوٹ
کو اول الذکر قیوں صفات کا حامل تو کسی طرح بھی نہیں
بتایا جاسکتا۔ آئیے اب ذرا جو کچھ صفت کو بھی لکھیں
کہ ہندستان میں چوپک کے ٹیکے کی منسوخ پر اصرار کو چھٹا
جہاد کے بعد وہ "ریاست" کا دلائل پیش کرتا ہو:-

واحد دلیل:-

چوپک کے جبری ٹیکے کی ہندستان میں منسوخ کوشش
جہاد "بتا کر اور انگلستان میں اس کی منسوخ کو جائز قرار دے
"ریاست" جو دلیل پیش کر رہا ہو وہ صرف یہ ہو کہ انگلستان
کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سماں پاکس کی خطرناک بیماری اور
وکیٹیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں مگر ہندستان جیسے
جاہل ملک میں وکیٹیشن جیسے مفید ٹیکے کا جراثیم کو نا یقیناً
پبلک کے لیے خطرناک ہو سکتا ہو۔

در اصل "ریاست" نے یہ سمجھا ہو کہ انگلش وکیٹیشن
نیشن ایکشن۔ تمام انگلستان میں اس لیے منسوخ قرار دیے
گئے ہیں کہ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ اور مذہب ہو گئے
ہیں اور ان پر وکیٹیشن کے متعلق کوئی قانونی پابندی رکھنا

”نوزں سے قوم کو نقصان ہی پہنچ سکتا ہو۔ فائدے کا کوئی سوال ہی نہیں۔“

ٹھانڈے کے اجزاء غذا :-

سوال :- میں بہت مضمون سوں کا ٹھانڈے کے اجزاء اور موقع استعمال پر بہرہ بخش ہوں کچھ کہیں اس سے بہت سی بدگمانی ہمارے کو فائدہ پہنچے گا۔

استغفار خیر

جواب :- تم بہت بہت معبود باری سے اسے کرنا نہ بھرتی کے بجائے ہی استعمال کیا جائے۔ بہت ہی معبود ہو گا ویسے کام کے پے اسلاد اور گرم کھانے وغیرہ کے پتوں کے ساتھ اسے کچا بھی استعمال کرے ہیں اور بال کراس کا رس بھی پیت ہیں اس کے استعمال کی بہتر صورت یہ ہے کہ اسے پہلے کر لے روزانہ کچا استعمال کیا جائے اور اسلاد میں میوے کے رس سے یہ آمواہ لھانے کے بعد پھل پھل ٹھانڈے کو فائدہ سے زیادہ میوے اور جڑا۔ نشا یہ بھی بختے ہیں اور جاتین اور ب اور ج کے ساتھ ساتھ معنی شکایت میں کیلیم لولاز، فاسفورس، کلورین، سفر، سوڈا، ویکسیس اور پوڈین بھی عطا کیے ہیں یہی وجہ ہے کہ اسے ان دیت کے لحاظ سے اسے آج بہت سی نیکاریوں اور بھلوں پر وقت مل رہی ہے۔

صنفی تعلیم

سوال :- آپ کے رسالہ میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ پر کئی مقالہ یا مضامین ہیں ہوتا۔ نہ تو میں ہر ایک کے اردو باقی تعلقات پر تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہوتی ہیں اور نہ جنسی معاملات پر کوئی بحث اور کارآمد کات بنائے جاتے ہیں ایسی معلومات کی تحلیل و تہ کی نظر آ رہی ہے سیکشنل نالوج

کا اہم ترین مسئلہ جس سے زندگیاں بیتی اور سنو رہی ہیں اس ضمن میں آپ کا فی دہم پہنچا سکتے ہیں۔ مفید چھپکے اسلاد ہدایات، جزیان، احکام، جلق، مکروہی باہ کے مریضوں کی مدد رسے کے ذریعہ آسانی سے ہو سکتی ہے کیا خیال ہے؟
دہ کیا آپ ہمدرد دوا خانے کی کوئی ایسی دوا، طلا وغیرہ بنا سکتے ہیں یا کوئی اور نسخہ یا ترکیب جس سے غفلت عضو مخصوص واقعی دور ہو جائیں۔ کیا دوا ایسی دوائیں بننا

میں موجود ہیں جو۔ خرابیاں دور کر دینا، مہربانی فرما کر اس ضمن میں کافی سہیل سے فرمائیے۔ محمد یوسف

جواب :- دوسرے مسائل زندگی کی طرح معصیا میں زندگی کا ایک اہم مسئلہ ہے اور میں آپ کی اس رائے خانی کو بہت پسند کرتا ہوں کہ اس موضوع پر اردو میں کوئی ایسی معقول کتاب موجود نہیں ہے جو بہت سارے بچوں کو سمجھ و فہم کی صفی مسئلہ و اہم کرنے والی ہو تاکہ اس کے مطالعہ کے بعد انہیں بعض بعض حیاتی اور نفسی امراض سے محفوظ رہنے سے تباہ نہ کر دالیں بلکہ دوسرے معصا جسمانی کی طرح ان سے بھی کام لیں جس اعتبار سے ان کے راہ اختیار کریں اس قسم کا ٹھانڈے کی ان کو ملے جزیان اخلاص اور صحتی نوٹوں کے منفع سے بچا سکتا ہو۔ کہ وہ معبود چھپکے جن کا ذکر آپ نے اپنے خط میں کیا ہے۔ بہر ہمدرد اور سات دن میں جونی یاد دے مجھ پر اور معبود چھپکے بنائے اور شائع کرنے کا مطلب یہ ہے کہ نہ سمجھ لو جو ان کو غلط ہادی اور عیاشی کی راہ پر چلا جائے جب کہ اس زمانے میں جہزمتہ دار و دار فروش اور قہتار بار کر رہے ہیں۔ بہر حال عنشیات پر اپنی تھے اور صحت قسم کے ٹھانڈے کی اشاعت کی ہم برابر رہی کر رہے ہیں اور انشاء اللہ عہد شائع کریں گے۔

بہت میں ہیں آیا کہ آپ کا اس جلد سے کیا مطلب ہے کہ رسالے میں۔ مگر کے اہم ترین مسئلہ بیٹے میاں ہوتی کے اردو باقی حلقہ پر کوئی تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہیں ہوتی ہیں۔ مگر اس کا یہ مطلب نہ کہ اسے مگر خلیفہ میں جو بھیس اور تختیاں پیدا ہوتی ہیں انھیں سلجھائے میں ان کی ہتھائی اور مدد کی جائے تو یہ ہمارے رسالے کے دائرہ عمل میں آتا نہیں۔ ہم تو جہاں تک طبی مشوروں کا تعلق ہے اس اسی حد تک مشورہ دے سکتے ہیں اس سے آگے کچھ نہیں۔

۲۔ ہمدرد صحت اس موضوع پر بحث کو پسند نہیں کرتا تاہم اس سلسلے میں چند خدائی میں جن کا اظہار ضروری خیال کیا گیا ہے۔ آپ کی معلومات کے لیے میں استراض کیے دیتا ہوں کہ نہ میں ہر مرض کا کچھ نہ کچھ علاج موجود ہے لیکن اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں مینا چاہیے کہ ہم اپنی قوتوں کو جس بے دردی اور بے پروائی سے چاہیں استعمال کریں اور جب چاہیں ان خرابیوں کا علاج کر لیں۔ بہت ہی ان

خلط کاربوں سے پیدا ہونے میں جہاں مدد سے بروہی کا مدد پیدا کیا ہو وہاں کچھ ایسے اصول اور ضابطے بھی نہ دے دیے ہیں کہ اس پر عمل کیے بغیر کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ اب یہ سلسلہ دوسری حد تک رگوں کی بدولت سعی اعضا کو اس قدر غصہ پہنچ چکا ہے کہ اب اس میں مدد سے اور علاج کی کوئی جدت نہ ملتی ہے۔ مگر اس صورت میں جس طرح اس کی موت کا علاج نہیں ہو سکتا وہاں یہ بات یاد رکھنا چاہیے کہ کوئی علاج نہیں لیکن اگر اس حد تک نقصان نہیں پہنچا تو نہ مانی نہ مانگے اس صورت میں ان سعی اعضا کی کمزوری اور دوسرے اعضاء کا علاج یقینی طور پر کیا جاسکتا ہے مگر ان کا علاج چوں کہ فائدے کے نہیں ہو کر ہوتا ہے اور غیر معمولی طور پر استعمال شدہ اور کھٹے پکے سے اعضاء کو ہی یہ دیکھنا اور دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے وہ ضرورتاً سال کی خلط کاربوں کی وجہ سے ایسی قوتیں کھو بیٹھے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ایک جگہ جس میں خلط کاربوں کے لے پر اپنی تمام غزالیوں کو دوڑا دیں۔ جب یہ مدد نہ ہو سکتی ہے جس صورت میں سعی اعضا کی بدولتی کا علاج کسی طرح نہیں ہو سکتا اور بعض صورتوں میں مکمل طور پر نہ ہو سکتی ہوئی تو میں دیکھتا ہوں کہ اس لیے تمام لوگوں کے لیے ایک سکا بندھا ہوا نسخہ ہو کر کہ آپ کو اس مریض کی کی اطلاع دے دیں۔ امید ہے اس آپ ہمارے مافی الصبیر کو بخوبی سمجھ گئے ہوں گے۔ ہاں اس سلسلے میں اتنا ہم اور کہیں گے کہ اس قسم کے مریضوں کی حالت خراب کرنے میں شہدائی دوائیں بہت حصہ لے رہی ہیں ضرورت ہے کہ خلط قسم کی ادویہ استعمال کرے کے بجائے یہی مشورہ کے مطابق علاج کیا جائے۔

سگرٹ کا نعم البدل؟

سوال: ہمدرد صحت کے مستقل مطالعہ کا مجھ کو کئی سال سے ستر حاصل ہو رہا ہے نوشی کے خلاف آپ نے بڑی جہاد کیا ہے اور کر رہے ہیں یقیناً وہ قابل قدر ہے۔ میں سگرٹ نوشی سے دو تین مرتبہ بوجھ کر چکا ہوں مگر پھر مینا شروع کر دی اس کے چند دہائی ہیں:۔

ہماری سوسائٹی اور ماحول میں سگرٹ نے ایسی

جگہ حاصل کر لی کہ جہاں عایت آب کی سگرٹ سے تواضع کی جاتی ہے وہاں آب کا بک کرنا بھی مگر مالا در دستوں کا ہمدرد غالب جانا ہو۔ یہ بات میں اس سے عجیب متغیر ہوتی نہیں۔ سگرٹ جہاں جگہ اور فضوں اڑایا جائے سحر میں اور بسوس میں مذاقات کو ایک برس کے بہتر ذریعہ ہو۔ بس ایک سگرٹ پیتے اور دوشی یہ دیکھیں کہ اس موقع پر ایک دفعہ دیکھا ہے کہ اسے مکمل نہ ہو گا اگر اس کو دوں۔ کچھ کل رگوں میں جو کچھ ملے ہو اس سے ہر شخص فائدہ ہو گا۔ چند ماہ کے اندر کچھ مریضوں نے کاغذی ہوا سگرٹ کھانسی یا ٹھک اور رات کی وقت کو بہت ہوا داخل ہو کر ہوا دیکھتا ہوں کہ یہ سب پر مس فرمیں درجے ہوئے دروازے ہیں۔ کچھ نے نوکریں دیکھیں اور دروازے میں ایک برکیٹ آئی چونکہ رات بہت ٹھوڑی ہے کہ کوئی کئی گھنٹوں تک رہے تھے۔ میں نے سبب میں سے سگرٹ گیس نکالا اور ایک صاحب نے سگرٹ میں کیا وہ بھی سے ہوا دیکھ کر بڑھکتے۔ پہلے مجھ سے کہیں تشریف لے جیے پھر سگرٹ سے کہیں گے اور کیا۔ پھر میرے پیچھے کاغذی ہوا دیکھ کر دروازے کا دروازہ بند کر کے گھر سے دوست ہو گئے ہیں۔ اب آپ ہی بتائیے کہ اگر میرے پاس سگرٹ نہ ہو یا اگر میں سگرٹ نہ دیتا ہوتا تو کتنی تکلیف اٹھاتا اور ان صاحب سے دوستی بھی نہ ہوتی اس سیاسی فائدے کے ہوتے ہوئے ہی اگر سگرٹ کو چھوڑ دیا جائے تو اس کی بروقت جو میں یا طلب ہوتی ہو اس کو کس طرح دیا جائے۔ یقیناً کچھ میں نے تین ماہ تک ایک بھی سگرٹ نہیں پیای ہے۔ اس دوران میں مافی اور لین ڈریس اور سفید لاجبی ہر اس ہر چیز کا استعمال کیا مگر بالآخر تنگ ہو کر پھر سگرٹ مینا پڑا۔ اگر کچھ آپ کوئی نعم البدل جو یہ کر دیں گے تو ممنون ہوں گا پان کال میں سخت مخالف ہوں۔ سگرٹ چھوڑنے میں ایک حد تک میرے دانتوں کی صفائی کو بڑا دخل تھا۔ سگرٹ پینے سے چونکہ دانت کچھ پیلے پڑ جاتے ہیں یا خوب چمکدار اور سفید نہیں رہتے، اب خدا مجھے سگرٹ سے کچھ قدر نفرت بھی ہو۔

مجھے امید ہے کہ آپ ماحول، سوسائٹی، فیشن اور سروریاں زمانہ کا لحاظ رکھتے ہوئے میری اس سلسلے میں راہبری کریں گے۔ میں صرف اس سے مطمئن ہوں کہ چونکہ سگرٹ نقصان دہ ہے، اسے چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ بات بھی

خیال ہیں رہے کہ میں سگرٹ بہت کم پیتا ہوں اور ایک حسد تک اپنے آپ پر کنٹرول کر رکھا ہوں۔

اقبال حسین۔ سینیل کشتی

جواب۔ آپ کی قدر افزائی کا شکریہ۔ الحمد للہ کہ ہر روز صحت کے مضامین سے آپ پر اتنا اثر ہوا کہ سگرٹ نوشی کو آپ کئی مرتبہ چھوڑ چکے اور یہ معلوم کر کے بھی خوش ہو چکی کہ آپ کی قوت ارادی کمزور نہیں ہو گی اب جو چیز سگرٹ نوشی چھوڑنے میں مانع ہو وہ موجودہ سوسائٹی اور ماحول ہے اور اس کے ساتھ اس کی دل کشی جو تباہی میں بھی ساتھ دیتی ہے اور جماعتی و معاشرتی زندگی میں بھی بڑی حد تک مددگار ہوتی ہے جیسا کہ آپ نے اپنے ایک سفر کے حال میں بتایا ہے۔

محرمی جو معاشرتی فوائد آپ نے سگرٹ نوشی کے بتائے ہیں، ان کی افادی حیثیت کے متعلق اگر بہت ہی رعایت کے ساتھ حکم لگا یا جائے تو زیادہ سے زیادہ اسے افسانہ کہا جاسکتا ہے۔ ایک با اصول شخص جو اپنے اصول کی پابندی میں سخت ہو، سگریٹ، قند، بھنگ اور شراب کے سفارت سے محض اس وجہ سے انکھیں نہیں بند کرے گا کہ ان چیزوں کے شغل کرنے والوں سے جب اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ اسے اپنا ہم مشرب سمجھ کر کچھ رعایتیں دے دیں گے۔ وہ تو رعایتیں دینے کے ان منسوخی طریقوں سے کام لینا بھی اپنی تو بہن سمجھے گا۔ اور شاید ساری رات ریل کے ڈبے میں کھڑا رہنا پسند کرے گا، مگر یہ گوارا نہیں کرے گا کہ وہ سگرٹ پیش کر کے اپنے لیے زبانی حال سے جگہ کا مطالبہ کرے۔ اگر آپ غور کریں گے تو یہ صورت حال اس شخص کی مثال سے اپنی خاصی مماثلت رکھتی ہے جو ایک شخص کے دسترخوان پر پہنچ کر محض نیو نیچور کر کرکے طعام ہو جاتا تھا۔ اس استدلال سے میں یہ ذہن نشین کرانا چاہتا ہوں کہ سگرٹ نوشی ایک با اصول اور ہادوار انسان کے لیے فائدہ بھی نہیں ملتی جو آپ نے عنوان سے ہیں اور جن کی وجہ سے آپ کو وہ کہہ کر اس کی دیرینہ رفاقت کا خیال آتا ہے۔

یہ میں مانتا ہوں کہ انسان اپنے مشاغل کے دوران میں کسی ایسی چیز کی طلب ضرور رکھتا ہے جو تھوڑی دیر کے لیے اس مشغلہ سے اس کی توجہ کی دوسری طرف پھیرے اور اس طرح اس کے دماغ کو ایک گونہ آرام مل جاتے۔ سگرٹ اس اعتبار سے بہت سوں کے لیے ایک اچھی دھیان

پسٹ چیز ہے۔ لیکن سگرٹ کے علاوہ بہت سی ایسی بے ضرر چیزیں بھی ہیں جو اس معاملہ میں سگرٹ ہی کا سا کام کرتی ہیں مثلاً میں سگرٹ نہیں پیتا ہوں، لیکن تحریری کام کو دکان میں کچھ لمحات ایسے آتے ہیں کہ طبیعت کام سے اچاٹ ہو جاتی ہے اور دل کسی ایسے دوسرے شغل کا طلب گار ہوتا ہے جس سے طبیعت اصل کام سے تھوڑی دیر کے لیے ہٹ جائے۔ میں اس کے لیے سو ڈائمن سے کام لیتا ہوں۔ ایک اس کا گلاس برف ڈال کر پینے پاس رکھتا ہوں اور وقتاً فوقتاً اس میں سے جر جرہ جرہ پیتا رہتا ہوں۔ آپ بھی اسی قسم کی چیزوں میں سے کسی ایک سے مدد لے لیجیے۔

آپ کی تحریر سے میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ آپ سگرٹ کو اس قدر ضرور رس نہیں سمجھتے ہیں جتنا اس کے متعلق طبی رسائل میں لکھا جاتا ہے۔ اس وجہ سے آپ کی قوت ارادی بھی اکثر اوقات کمزور رہ جاتی ہے اور وہ دو تین تین ماہ تک چھوڑ کر پھر سگرٹ شروع کر دیتے ہیں۔ حالاں کہ یہ جو آپ سگرٹ نوشوں کو سالوں سے تندرست دیکھتے ہیں، اس سے سگرٹ اور تمباکو نوشی کی بے ضرری ثابت نہیں ہوتی۔ بلکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے جسم ہی کو ایسا بنا یا ہے کہ وہ میوں برس تک بے عنوانیوں کو بلا کسی خاص علامت و تہذیب کے برواشت کرتا رہتا ہے۔ آپ نے کبھی اس پر بھی غور کیا کہ یکایک حرکت قلب بند ہو جائے یا یہ مرض جدید تہذیب ہی کے تحفوں میں سے ایک تحفہ ہے، کیوں؟ پہلے یہ مرض کیوں نہ تھا، اس کے متعلق میری رائے یہ ہے کہ جیسے جیسے سگرٹ نوشی کا دور پور ہا ہو، یہ مرض بھی دنیا میں عام ہو رہا ہے۔ اس مرض قلب کا تعلق بڑی حد تک خون اور اس کے بہاؤ سے ہے اور جب خون کا کیمیائی توازن سگرٹ نوشی کی وجہ سے خراب رہے گا تو ہمارے جسم میں اس کی گردش بھی صحیح نہیں رہے گی۔

آخر میں عرض ہو کہ جس شخص کو سوسائٹی انڈیشن ماحول وغیرہ اس قدر پیارا ہو کہ وہ ان کے تقاضوں کے سامنے بڑے بڑے اصول کی کوئی حیثیت نہیں سمجھتا، اصل میں پھر تو اس کا اصول ہی فیض ماحول اور سوسائٹی ہو جس کو چاہیے کہ ان ہی کی رہنمائی میں زندگی بسر کرے اور نقصان و ضرر کی اصطلاح میں سوچنا چھوڑ دے۔ لیکن اگر وہ ایک با اصول شخص ہو تو میرے نزدیک کسی شے کے متعلق محض اس قدر متحقق ہو جانا کہ وہ ان کی صحت کے لیے سخت مضر ہے، اس

گیا ہو۔ اور کچھ غیر معمولی غذائی تبدیلیوں کا مقتضی ہو۔ اگر آپ نے ہمارے بتائے ہوئے حسب ذیل پروگرام پر عمل کر لیا، تو کسی کو اس کا یقین آئے یا نہ آئے، مجھے اپنی جگہ اس کا پورا یقین ہو کہ آپ کے مسوڑھوں سے پیپ کا نکلنا بالکل بند ہو جائے گا۔ اور کسی ایک دانت کے نکلوانے کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اپنا علاج چار روز کے فاصلے سے شروع کیجیے اس طرح کہ اس دوران میں سوائے چھ سسٹمز کے رس اور لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں نصف لیمون رس) کے اور کچھ نہ کھایا پیاجائے۔ البتہ لیموں کا پانی حسب ضرورت پیا جاسکتا ہو۔ اس پر کوئی پابندی نہیں ہو۔ ان چار دنوں میں رات کے وقت روزانہ نیم گرم پانی کا استعمال کیا جائے تاکہ سابقہ غذا کا فضلہ جواتوں میں جمع ہو وہ آسانی خارج کیا جاسکے۔ اس کے بعد پندرہ روز تک حسب ذیل غذائی پروگرام رکھا جائے۔

صبح :- دو باتین میٹھے، سنگھڑے یا ایک چکوروٹ لیکن اگر یہ بھی نہ میسر آئیں تو پھر تانہ لیموں کے رس میں پانی اور حسب ذائقہ نمک ملا کر پی لیا جائے۔

دوسرا :- موسمی ترکاریوں کا کچا سلاڈ۔ مثلاً کاہوکے پتے، ٹماٹر، اور لیموں کا رس۔ یا اگر کاہوکے پتے نہ ملیں تو کرم کھٹے کے پتے سے یہ جاتیں، کشمش، خشک انجیر، جو دس پندرہ گھنٹے تک پانی میں بیٹھے رہے ہیں، لکڑی کوچی نہ چاہے تو کھجوریں کھالی جائیں۔

شام :- موسمی ترکاریوں کا کچا سلاڈ، لیکن اگر اس وقت کچے سلاڈ کوچی نہ چاہے تو حسب ذیل کسی دو ترکاریوں کو تھم (بجای) پر پکا لیا جائے۔ اس صورت میں اس کا پانی کافی ہوگا۔ آپ کو مزید پانی ڈالنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ ترکاریوں میں پالک، کاساگ، کرم کھٹا، گاجر، بھج، چغندر، مولیٰ وغیرہ استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد دو چا بادام، اور ایک میٹھا پھل، مثلاً سیب، ناشپاتی وغیرہ کھالیا جائے۔

پندرہ دن تک یہ پروگرامی غذا استعمال ہوگی۔ صبح کا ناشتہ اگر ہلکا ہو تو باؤسیر سے لے کر آدھ سیب تک پھیکا دودھ پی لیا جائے بشرطہ کہ اس کے مضمض میں کوئی دقت نہ ہو۔ اس صورت میں سنگھڑے (دودھ کے چالیس منٹ کے

کے چھوڑ دینے کے لیے بالکل کافی ہو، بشرطہ کہ اس شخص میں توتہ امادی بھی ہو۔ اس لیے میرا مشورہ تو یہی ہو کہ اگر آپ یکبارگی سخت نہیں چھوڑ سکتے تو رفتہ رفتہ کم کرتے رہتے چھوڑ دیجیے۔ ابھی حال ہی میں میرے ایک قریبی عزیز نے سترہ سال کی بیوی سے بچاس سگریٹیں عادت کو چھوڑا ہو۔ اس لیے میں وہ اپنے ذاتی تجربات ہموار صحت میں شائع کریں گے۔ ان سے بھی استفادہ کیجیے گا۔

مجھے سخت قسم کا پائیریا ہو۔

سوال :- میں ایک عرصے سے ہمدرد طریقہ علاج کا قائل ہوں، اور اپنے تمام خاندان کا علاج ہمدرد ہی سے کرنا ہوں۔ مگر کیا کروں کہ پائیریا کے معاملے میں ہمدرد منجن سے کچھ زیادہ فائدہ نہ اٹھا سکا۔ اکسیر پائیریا، سنے شروع میں تو بے شک کچھ کام کیا، لیکن تھوڑا سا فائدہ پہنچانے کے بعد اب وہ بھی جواب دیتا معلوم ہوتا ہو۔ ڈاکٹر سی علاج سے میں طبعاً نفرت کرتا ہوں کسی ماہر روزانہ کو دکھاؤں گا تو وہ مجھے یہی مشورہ دے گا کہ دانت نکلوا دو۔ کیا واقعی آپ بھی نیسے مایوس کریں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا علاج بغیر دانت نکلواتے ہو جائے۔ آپ اپنے وسیع علم و تجربے سے مجھے مشورہ دیجیے کہ کیا کروں۔ اپنے مفصل حالات بھی لکھ رہا ہوں تاکہ تجویز کرنے وقت میری جسمانی و دماغی حالت پوری پوری آپ کے سامنے رہے۔

جواب :- آپ کے تفصیلی حالات کا میں نے نہایت توجہ کے ساتھ مطالعہ کیا۔ میرے نزدیک آپ کے مسوڑھوں کی ابھی تک ایسی حالت نہیں ہوئی کہ انھیں لا علاج کہا جاسکے اور متاثر و انتوں کو نکلوا دینے کا مشورہ لے دیا جائے۔ دانتوں کی خرابی اور پائیریا کے سلسلہ میں ہمدرد صحت کے، سوال و جواب، میں اس سے پیشتر کئی بار لکھا جا چکا ہو کہ نقطہ دانتوں کی عدم صفائی پر سارا الزام رکھ دینا صحیح نہیں ہو۔ دانتوں کے جملہ امراض خاص طور پر مرض پائیریا کی پیدائش میں ہماری غذائی غلطیوں کو بہت بڑا دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب مرض اچھی طرح قابو پالیتا ہو تو متاعی دوائیں اور مجرب ترین منجن تک بے اثر نہ جاتے ہیں۔ آپ کا معاملہ بھی اب مقامی علاج سے آگے بڑھ

بعد کھاتے جاتیں یا بیس منٹ پہلے۔ ان پندرہ دنوں کے عرصے میں روٹی، آٹا یا کسی قسم کی دوسری نشاستہ دار چیز اگر کھ لی گئیں تو اس غذا کا سارا اثر زائل ہو جاتا گا۔ مقدار غذا کے متعلق میں یہ عرض کروں گا کہ آپ کی اشتہا ہی اس بارے میں صحیح رہنمائی کرے گی۔ اگر بھلیں گی یہ غذا ناکافی رہے تو آپ نے کھانے کا کید بھی کھانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے آپ کو کھوس غذا پر ڈال دیجیے۔ روزی ہمیشہ کھائے اور جب بھی کھائیں اس کا التزام کیجیے کہ وہ بے پختے آٹے کی ہو، والوں کو چھلکے سمیت چکھائیے۔ اور موسمی ترکاریوں میں سبزیوں پر زیادہ در دیکھیے کھوں میں، ننگہ، آپ کے لیے سب سے بہتر ہے۔ چکو ترہ بھی اچھا رہے گا۔ بیوں کا تھما دوسرے بہت سے پھلوں سے زیادہ غیر ثابت ہوگا۔ یہ بتانا تو آپ کے لیے غیر ضروری ہی ہوگا۔ کھانا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیے۔

اس غذا سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کے خون کی تیز بہت کم ہو جائے گی۔ اور جب یہ کم ہو جائے گی تو مسوڑھوں میں جو خرم اور پیپ پیدا ہوتی ہے وہ خشک ہونا شروع ہو جائے گی۔ یہ تو ہوا آپ کا اندرونی علاج۔ اب میں مقاری علاج کو بتاتا ہوں۔ مسوڑھوں دن کے لیے آپ سب قسم کے نمک چھوڑ دیجیے۔ اور حسب ذیل چیزیں اپنا مسوڑھو اور دانتوں پر ملیے۔

شکریت کا چھلکا یا اس سے جڑی ہوی ایک دو پھانکیں روزانہ جب بھی موقع ملے مسوڑھوں اور دانتوں پر خوب ملیں۔ اس کے علاوہ آپ صبح اور شام مسواک جس کے تیل اتنے سخت نہ ہوں کہ مسوڑھے چھل جائیں، لیہوں کا سنگترے کا رس خوب چھٹی طرح ڈال کر اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کو نیلیے تیرے سے ہر دنوں کے رس میں صاف روٹی اچھی طرح ڈبو کر اس کو بھی روزانہ مسوڑھوں پر ملا جائے۔ لعاب دہن بہت جلد لیہوں کے رس میں مل کر اس کی تیزابیت کی تیزی کو کم کر دے گا۔ اور مسوڑھوں میں لگے گا بھی نہیں۔ لیہوں یا سنگترے کے رس سے بہتر مانع عفونت، دانتی پیچک، مسوڑھوں کے لیے کوئی دوسری شے نہیں ہے۔ ہر چند ہذا روغن میں بھی

اسی قسم کی مانع عفونت چیزیں ہیں۔ مگر آپ ایک ماہ تک اس کا استعمال بھی نہ کیجیے۔ اس کے بعد صبح و شام اس کا استعمال بھی بہت اچھے نتائج کا حامل ہوگا۔

اگر آپ کو سرسوں کے تیل سے وحشت نہ ہو تو اس میں نہایت باریک پس ہوا نمک اچھی طرح حل کر کے، (دو تولے تیل میں ۶ ماشہ نمک کافی ہوگا) رات کو سوتے وقت اس کی بھی دو تین انگلیاں مل لینا نہایت مفید ہوگا۔ اس کی مداومت یقین ہو کہ دانتوں کی جلد خرابیوں سے آپ کو محفوظ کر دے گی۔ سرسوں کے تیل کے بعد پانی نہیں لگنا چاہیے، بلکہ ویسے ہی سو جانا چاہیے۔ اگر ات اپنی طرح حل کر کے لے گا۔ اور منہ لگا کر رو بہت خارج کر دی جائے گی۔ تو اس کی بونہ میں باقی نہ رہے گی۔

اس کے علاوہ آپ دن میں چار یا پانچ نمک سوڈے کے پانی سے کھلیں کریں۔ اس طرح کہ دو تین آدنس پانی میں دو تین چمک لکھائے کے سوڈے کی ڈال کر حل کر لی جائیں۔ شہر میں ایک ہفتہ تک اس نسخے کو جاری رکھا جائے۔ بعد میں اس کی ضرورت نہیں ہوگی۔

میں سمجھتا ہوں میں نے آپ کے لیے مکمل قدرتی علاج تجویز کر دیا ہے۔ اس پر عمل کرنا نہ کرنا آپ کا کام ہے۔ یہ علاج رہے کہ اس علاج کو استقلال سے کرنے کی ضرورت ہو۔ سوائے ابتدائی غذائی پریر کے اس میں اور کوئی ایسی چیز نہیں جو جس سے ایک شخص گھبراتا ہو۔ اگر آپ استقلال سے علاج کریں گے تو آپ کے سلسلہ میں مکمل صحت کی پیشین گوئی کیے دیتا ہوں۔ اگر آپ اس قدرتی علاج کے ساتھ دواؤں کا استعمال بھی چاہتے ہیں تو آپ کو ایسی دوا میں سنی چاہیں جو جیتے آمیز بھی ہوں اور جسم کو صحیح طور پر کیسٹیم بہم پہنچا سکیں۔ جہاں تک ہمدرد دواؤں کا تعلق ہو شہریت اکیر خاص کا مشورہ آپ کو دیا جاسکتا ہے۔

میں قنوطی ہوں، بتائیے کیا کروں؟

سوال :- میں عرصہ ایک سال سے آپ کے کراں قدر رسالہ کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ اور موصول ہونے پر اذیت فرحت میں پڑھ ڈالتا ہوں بعض مضامین کو دوبارہ اور سہ بارہ پڑھنے کے مواقع بھی آتے ہیں۔ سوال وجواب کا سلسلہ تو خاص طور پر بڑے مفید ہوا اور جس کاوش اور خلوص کے



ہونے لگا۔ اب جواب تحریر فرماتے ہیں اور آپ نہ صحت عامہ کو مل کر کے نئی کوشش کا مسلمہ امتین ثبوت ہی میں بھی ذیل میں ایک سوال غور فرمادیں اس امید پر کہ شرفِ طب سے نوازا جائے گا اور توسط رسالہ ہمدرد صحت اس نواز سے کو مستفید ہونے کا موقع فراہم فرمایا جائے گا۔

میری عمر اس وقت پچاس سال کی و دیگر میری صحت عمر کے لحاظ سے بہت اچھا ہے بحیفہ سانس بہت اور روح بھی تن درست ہیں جسے ہشاش بشاش طبیعت جو ایک صحت مند جسم کی نشانی ہو میں اپنے اندر نہیں پاتا۔ طرزِ تفکر میں بھی منوطیت کا پہلو نمایاں ہے جسے کوئی ایسا مارصد بھی نہیں جس کو عوام عام بیماری کہتا ہے جس میں بے حقوق اس امر کی کوشش کی ہو کہ میری صحت ٹھیک ہو جائے۔ اپنے آپ کا بھرپور ایک دو چھٹا صحت سے ہولوں پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کی ہے۔

خاص طور پر سہرگانی کی دوائی خورائے ہی سبب سے تندرستی میں نامور دوا کا نتیجہ جی کے گئے ہیں کھسک مالدھ سے والی مشہور ککوات دان ہی نکلا میری موت ارادی آتی کم روز ہو چکی ہو کس کوڑی کا رستہ۔ جی کہ رورقوت ارادی کے باصقوں سے جاتا ہوا ہیں چہرہ ہی قوت صحت سے طہیت لے اجمت ایسے نسخہ پر آمادہ ہیں کرتی اس سے میں یہ تنجب کا تاں ہوں کہ سب تک قوت ارادی مضبوط ہو جائے کسی چیز کی تکمیل نامکن ہو۔ اس باب میں آنجناب کی جانب رجوع کیا جو کہ ہے

گلی میٹکے اور دوسروں طرف بالکل ٹھہری

اے خانہ برانداز جس کچھ تو دھندلے بھی علم انفعیات پر اگر کوئی کتاب مفید ہو تو وہ بھی تحریر فرمائیں۔

دیں محمد ابی، اے۔ حیدر انبر

جواب :- آپ کے تمام حالات کا میں نے بعد مطالعہ کیا۔ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ بعض ایسے حالات و واقعات کی بنا پر جن کا ذکر یہ دوا آپ نے ارادنا نہیں کیا آپ نے ان کی اثر اندازیوں کو محسوس نہ کرنے کی وجہ سے حیویرانہ آپ کی نفسیاتی حالت کچھ اس انداز پر متاثر ہوئی ہے کہ وہ اب ہر مسئلے کا تاریک پہلو ہی دیکھنے کی طرف زیادہ مائل ہو کر درجوں کہ زندگی میں انسان کو اس قسم کے واقعات سے غریب ہر وقت پیش آتے رہتے ہیں جن سے تکلیف بھی

فروق الامراض - صریحہ

طی باغ دہلی — بہت سے امراض ایسے ہیں جن کی علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں اور علاج کے لیے تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں بڑے اہتمام کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر ہے جن کی علامات ایک ہی ہوتی ہیں اور تشخیص کے لیے جن میں فرق کرنا ضروری ہے۔ جدیدوں میں علامات فارقہ بری خوش اسلوبی سے اور اس پیرائے میں درج ہیں اور زبان سہلانی نوعیت کی ایک نئی کوشش ہو ہر معالج کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے نجات ۲۸۸ صفحے قیمت دو روپے علاوہ محصول۔

کتب خانہ حکیم نذیر الدین قزول باغ نئی دہلی

ضروری اطلاع

بنیاد کا ممبر بنیادی ہر ان کا چند ختم ہو گیا ہے اور ان نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ مئی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش و منیجر ہمدرد صحت، دہلی۔

نہایت پر صبر و بردباری کے ساتھ ہر چیز کو بردباری کے ساتھ دیکھنے کے لئے بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔

نوبال نوبال بچوں کے لیے بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔

ہمدرد مریم ہمدرد مریم بچوں کے لیے بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔

صافی صافی بچوں کے لیے بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔

بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔ بہت زیادہ صبر و بردباری کی ضرورت ہے۔

شریت روح افزا

ہمدرد دوا خانہ دہلی کے گاہکوں خیر خواہوں اور لاکھوں کرم خراؤں اور ہمدردوں خدمت میں یہ اطلاع پہنچانے کے لیے مجبور ہیں کہ ہم اس سال بھی فدیہ کی نیلی کی وجہ سے "شریت روح افزا" ان کی خدمت میں پیش نہیں کر سکیں گے۔ توقع ہم ہر سال یہی کرتے ہیں کہ قند پرست پابندی اٹھ جائے۔ لیکن حالات ہیں کہ کسی طرح قابو میں نہیں آتے۔ بہر حال ہم کو اور آپ کو اس وقت انتظار کرنا چاہیے کہ قند پرست پابندی دور ہو جائے اور ہم پیسے کی طرح پھر آپ کی خدمت میں مصروف ہو جائیں۔ ہمدرد دوا خانہ دہلی کی طرف سے یہ اطلاع ہے کہ "شریت روح افزا" حالات قابو میں آتے ہی پھر اپنی روح افزا تاثیروں کے ساتھ آپ کی خدمت میں حاضر ہو گا۔

(جنرل منیجر)

حبِ مہبی خاص

اس کی تیاری میں اس کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ایسے اجزاء ترکیب کیے جائیں ضرر ہوں اور سائنٹی فک طریق پر کھوئی ہوئی قوتوں کو واپس لائیں۔ مثلاً اس میں مقوی معاً اور مقوی و مفرح قلب اجزاء ہیں۔ دماغ کو قوت دینے والے اجزاء ہیں اور یہ آپ جانتے ہیں کہ مردانہ حسن و صحت کا دار و مدار انشیمین کی رطوبت پر ہے۔ یعنی انسان کے انشیمین جو غذا رطوبت "رس کر خون میں شامل ہوتی رد ہی ہمارے جسم کو قوی کرتی ہے۔ تن درست بناتی اور صحت بڑھاتی ہے۔

ہمدرد کا ایک کارنامہ

"حبِ مہبی خاص" میں ہمدردانہ بڑے سائنٹی فک طور پر اس رطوبت۔ فوائد حاصل کیے ہیں اور مفرح اور مقوی دواؤں کے ساتھ ملکر اس نے "حبِ مہبی خاص" کو ایک

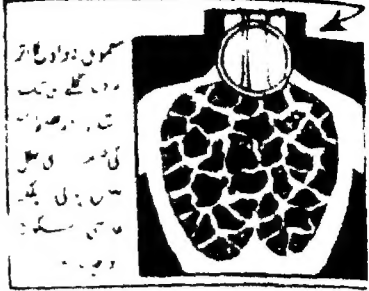
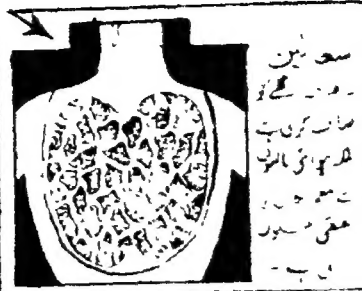
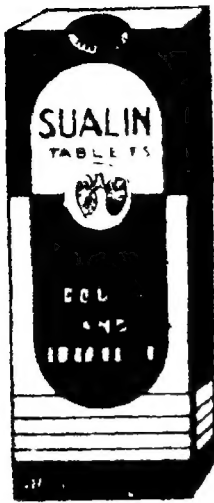
بہ نظیر مقوی دوا

بنادیا ہے۔ معدہ میں پہنچنے کے بعد جب ہل کر خون میں "حبِ مہبی خاص" شامل ہوتی آدمی خود میں ایک توانائی، ہمت اور شجاعت اور قوت محسوس کرتا ہے۔ جب مہبی خاص کمزوروں کو توانا بناتی ہے اور جو کمزور نہیں ہیں ان کی قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔

اسے صرف مرد ہی استعمال کر سکتے ہیں

سنبھری گولیاں خوب سمورت پکینگ ہیں ملتی ہیں۔ ایک شیشی میں ۲۰ گولیاں ہیں جو میں دن کے لیے "کافی" ہوتی ہیں۔ قیمت فی شیشی دس روپے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج دُمَدَمَت جِ تَادَهَا سُعالین

خوب یاد رکھنا ہے اور مجھے پڑھنی چاہیے شہزادی اور مہموموں صلیبی ہا تو تیری بیماریاں دوسرا ہونا اور
دستِ نجس میں بھی کبھی نہ پھنس جاتی ہو۔ کھانسی و دھیمی و سرفہ و خشک اور دور لڑتی ہو۔ بلغم اور دوسرے
بیماریوں سے چھینچھڑوں اور سینے کو پاک لڑتی ہو۔ گلے کی خراش دور کرتی ہو مہموم کو مہموم کو کشتادہ کرتی ہو
ان لوگوں کے لیے اکسیر جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سو سینہ بہت درد، دھڑکنے، سب کے لیے یکساں
مفید ہو۔ مفصل پرچہ ترکیب جدا ہے۔ قیمت فی سٹیشنری صرف مارو آئے۔

Hamdard



ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کیشش



اور انہوں میں سے جو تونگی چمک بید کر دیتا ہے
ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن جو اس کے
استعمال کے بعد ولایتی توتہ پیست اور منجن سے کام مہموم ہونے
لگتے ہیں اور انہوں کی جلد شکایات کے لیے مفید ہے۔ انہوں
کو پکے مونہوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلان پر آزادیتا ہے، صبح کی بدبودار کرتا ہے، مسوڑھوں کو مضبوط کرتا
ہے، ہاتھ ہونے والوں کے لیے مفید ہے۔ خون اور پیپ کو روکتا ہے، ڈاڑھ اور دانت کے مہموم
کے لیے اکسیر ہے۔ خوش مزہ ہے۔ خوش رنگ ہے اور بے حار و سرد ہے۔ قیمت فی ٹیشی آٹھ آئے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنوالج، دہلی

اس کی خاموشی نے مرض کو بڑھا دیا۔



125 116 8
3 11 9



خواتین کی رحم کی تمام بیماریاں مستورین
قلع قمع کر دیتی ہے۔ اس مایہ ناز دوا
کی پشت پر آپ کے ہمدرد و احسان
کی چالیس سالہ شہرت ہے۔

ایام کی بے فتاعدگی۔ رحم میں درد۔ خون کی
زیادتی و کمی خستہ ناک الرحم (ہسٹیریا) باؤ گولہ
اور رطوبت کے غیر معمولی اخراج کے لیے

تمام **مستورین** کے سامنے ہیج بین
دوائیں

اس سے کوئی مطلب نہیں کہ مستورین آپ اپنے گھر میں استعمال کے لیے منگاتے
ہیں یا آپ طبیب ہیں اور مریض خواتین کے لیے آپ کو ضرورت ہے۔ ہر حالت میں آپ
مستورین کو تیرہدہت قابل اعتماد پائیں گے۔ پرچہ ترکیب استعمال شیشی کے ساتھ ہے۔
قیمت فی شیشی دو روپے

ہم ہندوستان لیو سٹیریز دہلی

Hamdard

all its outward pomp, grandeur and bolstering up by government for the last 150 years, the modern Western Medicine has hitherto not even reached 10% of utilization. This ludicrously small percentage is in itself a failure. Why, in spite of all patronage, has it just touched of India's medical need, is a moot question. We can find its chief faults are, firstly that it is very expensive country, secondly the Govt's budget did not permit it to be made available to all, because this system has persisted in treating the patient as it would an Englishman in London, or a Yankee in New York. The Allopaths have blindly accepted the theories and have not deviated from their path. They have recently paid no heed to the peculiar temperament of a warm climate with the expected result, that they have not, instead of curing a patient, they have his disease. This is chiefly why 90% Indians look to the Indian Systems which consist of the Hindustani and the later is the oldest system of treatment, which even before the Moslem conquest. The outstanding of Ayurveda is its vast pharmacopoeia which is in accordance with the temperamental requirements of the Indian people. The system, namely Hindustani was imported by the Arabs but realising the merits of Ayurveda, they incorporated the special medicines in their Pharmacopoeia so that they may profit by the wisdom of the ancient Hindu sages. Reshaping and remoulding their system, the Hakeems

worked shoulder to shoulder with the Hindu Physicians so that both the systems prospered and were equally benefited.

It speaks volumes for these two systems that after weathering all storms, they still stand out prominently above all the Western methods. We will not expand on the selfless labours of the late Munir-ul-Mulk, Hakeem Aslam Khan, who valiantly stood up to keep the ancient torch lighted, suffice it to say, that Indian systems are all out today to serve the Country. The first person to give practical shape to the revolutionary internal improvement was a T was the late-lamented Hakim Hafeez Abdul Majied, the respected Martyr at the shrine of Hindustani Tibb, who dedicated his life to it and died in harness serving the great cause to his last gasp. He was the founder of Hamdard Dawakhana of Delhi. It was he who in 1906 resolved upon presenting Hindustani Tibb in its real, unsophisticated garb. We will not expand on the great innovations which Hamdard has effected in compounding medicines, manufacturing Indian patents or in establishing their reputation before the world. For, Hamdard is universally accepted as the last word in Hindustani medicine and even the confirmed Cynic, for doubt would assuredly react on his wisdom, observe on witnessing Hamdard labels, as all India that comes from its Laboratories is nothing but product of absolute purity and sterling worth.

Hamdard today, is indisputably the biggest and organised Dawakhana of India.

HAMDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI (IN)

